

**PENGARUH *SELF TALK THERAPY* UNTUK MERUBAH
MINDSET NEGATIF BELAJAR MATEMATIKA SISWA
KELAS XI IPS DI SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan guna Melengkapi Tugas – tugas dan Memenuhi Syarat - syarat guna
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh
DEARNI ANGGITA DAMANIK
NPM. 2002080036



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Rabu, Tanggal 31 Juli 2024, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Dearn Anggita Damanik
NPM : 2002080036
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd.

1.

2. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

2.

3. Sri Ngayomi Yuda Wastuti, S.Psi, M.Psi.

3.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Dearnı Anggita Damanik
NPM : 2002080036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar
Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan

sudah layak disidangkan.

Medan, Juni 2024

Disetujui oleh:
Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Dearní Anggita Damanik
NPM : 2002080036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
18/03/2024	Revisi Bab II, RPL dan angket		
13/05/2024	Bab IV perbaikan pengisian persyaratan data		
20/05/2024	Perbaikan hasil analisis data hasil penelitian		
28/05/2024	Revisi pembahasan hasil penelitian		
04/06/2024	Perbaikan kesimpulan & saran		
07/06/2024	Perbaikan Referensi dan Daftar Pustaka		
24/06/2024	Sudah direvisi dan direvisi untuk sidang skripsi		

Medan, Juni 2024

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing Skripsi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Dearní Anggita Damanik
NPM : 2002080036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Dengan ini saya menyatakan bahwa sekripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan” adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenarnya.

Medan, September 2024
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



DEARNI ANGGITA DAMANIK

Unggul | Cerdas | Terpercaya

ABSTRAK

Dearni Anggita Damanik, NPM. 2002080036. Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan, Skripsi, 2024.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk merubah mindset negatif belajar matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *self talk therapy*, untuk mengetahui perbedaan skor perubahan mindset negatif belajar matematika siswa sebelum dan sesudah dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan pendekatan *self talk therapy*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun hasil penelitian menunjukkan perubahan mindset negatif belajar matematika siswa pada pre test berada pada kategori rendah setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang perubahan mindset negatif belajar matematika siswa pada post test sesudah diberikan perlakuan layanan konseling dengan *self talk therapy*. Terdapat pengaruh *Self Talk Therapy* untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Kata Kunci: *Self Talk Therapy*, Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum warahmatullah wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya guna membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT. Dalam penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan”**.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT. Yang selalu melindungi serta memberikan kelancaran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini. Kepada kedua orang tua saya **Alm. Bapak M. Soleh Damanik** dan **Almh. Ibu tercinta Dra. Rita Rosmaini**, skripsi ini kupersembahkan. Terima kasih atas segala cinta dan kerinduan yang kalian berikan sampai sejauh ini. Untuk kedua abang dan adikku tercinta **Dody Andriadi Damanik**, **Kurniawan Damanik** dan **Tiona Prajayati Br Damanik**, terima kasih atas segala pengorbanan, doa dan dukungannya yang sangat berarti bagi saya.

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.** selaku dosen pembimbing saya. Beliau telah dengan tulus hati memberikan bimbingan, pengertian, dan kesabaran yang luar biasa selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa pamrih, beliau telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan dan dukungan yang sangat berarti. Saya sangat menghargai segala bantuan dan dukungan beliau yang telah memungkinkan penyelesaian skripsi ini dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak **Prof Dr. Agussani, M.AP** Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd** Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dr. Dewi Kesuma Nasution, SS, M.Hum.** selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd** Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi** selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Kepada Seluruh **Dosen** serta **Staff** Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah

Sumatera Utara.

7. Terima kasih untuk bidadariku Ibunda **Siti Mai Sarah Nasution**, karena sudah menjaga, merawat, mencintai dan kebersamaan kami dengan sepenuh hati.
8. Terima kasih untuk **Dearni Anggita Damanik** (diri saya sendiri) karena sudah sabar, berjuang, sangat kuat dan sangat hebat bertahan sampai sejauh ini.
9. Terima kasih untuk pemilik NPM **1704290065** atas motivasi dan dukungannya selama proses pengerjaan skripsi ini.
10. Seluruh teman teman saya dari kelas A Bimbingan dan Konseling (2020), khususnya **Dewi Syahfanny** dan **Raudho Fadilla** terima kasih telah menjadi sahabat yang baik.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini semoga kebaikan kalian diberkahi oleh Allah SWT. Aamiin

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, Juni 2024

Penulis,

Dearni Anggita Damanik
NPM. 2002080036

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	11
1.3 Batasan Masalah	12
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 Kerangka Teoritis	14
2.1.1 Self Talk Therapy.....	14
2.1.1.1 Pengertian Self Talk Therapy	14
2.1.1.2 Teknik Self Talk Therapy	15
2.1.1.3Prosedur Pelaksanaan Self Talk Therapy	16
2.1.1.4 Manfaat Self Talk Therapy.....	18
2.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok	19

2.1.2.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	19
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok	20
2.1.2.3 Tahapan Bimbingan kelompok.....	21
2.1.2.4 Asas Bimbingan Kelompok	21
2.1.3 Mindset Negatif.....	22
2.1.3.1 Pengertian Mindset Negatif.....	22
2.1.3.2 Karakteristik Mindset Negatif	23
2.1.3.3 Faktor Penyebab Mindset Negatif.....	25
2.1.3.4 Dampak Mindset Negatif.....	25
2.1.4 Pembelajaran Matematika.....	26
2.1.4.1 Pengertian Belajar.....	26
2.1.4.2 Pembelajaran Matematika Sekolah	27
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	28
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Pendekatan Penelitian	32
3.2 Desain Penelitian	32
3.2.1 Pelaksanaan.....	33
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.1.1 Lokasi Penelitian	37
3.1.2 Waktu Penelitian.....	37
3.4 Populasi Dan Sampel	38
3.4.1 Populasi Penelitian.....	38

3.4.2 Sampel Penelitian.....	38
3.5 Variabel dan Defenisi Variable Penelitian.....	39
3.5.1 Variabel Penelitian.....	39
3.5.1 Defenisi Variabel Penelitian	40
3.6 Instrumen Penelitian	42
3.6.1 Observasi	42
3.6.2 Wawancara	43
3.6.3 Angket	43
3.6.3.1 Uji Validitas.....	45
3.6.3.2 Uji Reliabilitas	47
3.7 Teknik Analisis Data	49
3.7.1 Uji Normalitas	49
3.7.2 Uji Homogenitas	49
3.7.3 Uji-t (Hipotesis).....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	52
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	52
4.1.1 Kecendrungan Variabel Penelitian	52
4.1.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok Dengan <i>Self Talk Therapy</i>	52
4.1.1.2 Variabel (Y): Mindset Negatif Belajar Matematika.	54
4.1.2 Pengujian Persyaratan Data	50
4.1.2.1 Uji Normalitas	54
4.1.2.2 Uji Homogenitas.....	55
4.1.3 Pengujian Hipotesis	56

4.1.3.1 Hasil Data Pre Test	56
4.1.3.2 Hasil Data Post Test.....	57
4.1.3.3 Uji t	60
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	62
4.2.1 Gambaran Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa (Pre Test).....	62
4.2.2 Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa (Post Test).....	64
BAB V PENUTUP.....	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68

DAFTAR TABEL

No.	Judul	Halaman
3.1	Desain Penelitian	33
3.2	Jadwal Rencana Kegiatan	37
3.3	Jumlah Populasi Penelitian	38
3.4	Jumlah Sampel Penelitian	39
3.5	Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen	44
3.6	Kisi – kisi soal angket	45
3.7	Uji Validitas	47
3.8	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Mindset Negatif Belajar Matematika ...	48
4.1	Uji Kolmogorov-Smirnov Test	55
4.2	Uji Homogenitas	56
4.3	Skor Pretest Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Sebelum diberikan Perlakuan	56
4.4	Distribusi Frekuensi Variabel Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa (Pretest)	57
4.5	Skor Pos Test Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa (Post Test)	58
4.6	Hasil Pretest dan Posttest Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika	59
4.7	Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Independet Sampels Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan.....	61

DAFTAR GAMBAR

No.	Judul	Halaman
Gambar 1.1.	Persentase Jumlah Siswa Yang Merasa Kesulitan Belajar	
	Matematika	6
Gambar 1.2.	Persentase tingkat percaya diri siswa belajar matematika	6
Gambar 2.1	Kerangka Konseptual	30
Gambar 4.1	Histogram Hasil Pretest Dan Posttest Perubahan Mindset	
	Negatif Belajar Matematika	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01 Daftar Riwayat Hidup.....	72
Lampiran 02 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan 1	73
Lampiran 03 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pertemuan 1.....	75
Lampiran 04 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan 2	77
Lampiran 05 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pertemuan 2.....	79
Lampiran 06 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan 3	81
Lampiran 07 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pertemuan 3.....	83
Lampiran 08 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan 4	85
Lampiran 09 Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pertemuan 4.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan adalah metode mendasar bagaimana bangsa bisa tumbuh dan berkembang melalui kegiatan pembelajaran. Untuk memastikan pelaksanaan Pendidikan berjalan sesuai arah yang diinginkan, setiap negara harus menetapkan fungsi dan tujuan Pendidikan yang berlaku secara nasional. Fungsi dan tujuan Pendidikan nasional Indonesia diatur dalam Undang – undang Sistem Pendidikan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 (1), sebagai berikut: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Meskipun sekolah bertindak sebagai panggung bagi perkembangan ilmu pengetahuan, budaya, serta karakter dan individualitas siswa, tantangan – tantangan seperti persepsi diri yang negatif, kesulitan penyesuaian, konflik interpersonal, dan tekanan lingkungan sering kali dapat menghalangi proses pembelajaran. Namun, dengan memandangnya sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, siswa dapat mengubah rintangan-rintangan ini menjadi peluang untuk mengembangkan kekuatan, ketahanan mental, dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk sukses di sekolah dan kehidupan. Dengan sikap yang positif dan

tekad untuk terus belajar dan berkembang, siswa dapat mengatasi berbagai hambatan yang muncul di lingkungan sekolah dan mengubahnya menjadi pembelajaran yang berharga.

Proses pembelajaran, yang sering disebut pendidikan, melibatkan beberapa aspek, seperti guru (pendidik) dan siswa (didik). Sementara guru, atau pengajar, adalah seorang individu yang memiliki tanggung jawab penting untuk mengajar dan mentransfer pengetahuan kepada siswa atau peserta didik, terdiri dari individu-individu yang mengabdikan diri untuk mempelajari pengetahuan yang diajarkan, diberikan, dan dijelaskan oleh guru.

Di sekolah, pembelajaran matematika seringkali dipandang sebagai tantangan bagi siswa. Namun, perlu diingat bahwa belajar di sekolah tidak hanya tentang memahami materi pelajaran, tetapi juga tentang mengembangkan keterampilan belajar yang efektif. Guru dan system Pendidikan di sekolah bertujuan untuk memberikan dukungan kepada siswa dalam menghadapi berbagai macam materi pelajaran, termasuk matematika, dengan cara yang menarik dan menyenangkan.

Belajar di sekolah melibatkan interaksi antara guru dan siswa, kolaborasi antara sesama siswa serta penerapan konsep yang diajarkan dalam situasi kehidupan nyata. Suasana yang positif dan kondusif dapat membantu membentuk mindset belajar yang kuat dan bersemangat pada siswa. Disamping itu, motivasi dan semangat belajar juga bergantung pada kondisi siswa saat itu. Jika kondisi yang dihadapi tidak mendukung, siswa cenderung kehilangan minat dalam belajar dan kesulitan untuk berkonsentrasi pada materi pelajaran. Oleh karena itu,

guru mempunyai peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan menginspirasi siswa untuk mengeksplorasi dunia matematika dengan lebih baik. Melalui pendekatan yang kreatif, guru dapat memantu siswa menemukan relevansi dan kegunaan matematika dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memotivasi mereka untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Pendidikan di Indonesia saat ini masih sering dinilai rendah, terutama dalam hal pembelajaran matematika. Padahal, matematika merupakan mata pelajaran yang diajarkan dari Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi. Hal ini tercermin dari prestasi belajar siswa yang masih rendah di semua tingkatan pendidikan. Ironisnya, matematika sering kali tidak disukai oleh banyak siswa. Banyak dari mereka merasa takut terhadap matematika dan menganggapnya sebagai musuh yang menakutkan yang ingin mereka hindari. Tidak jarang pula siswa mengeluh karena adanya pelajaran matematika (Sirait, 2016). Matematika seringkali ditakuti oleh banyak siswa karena persepsi yang ada di Masyarakat bahwa matematika hanya menghafal rumus, melakukan hitung-hitungan yang rumit, dan berurusan dengan angka-angka yang kompleks. Seiring dengan itu, stigma bahwa matematika itu sulit membuat banyak siswa menjadi terpengaruh dan meyakini bahwa mereka tidak mampu menguasainya. Hal ini kemudian menciptakan suatu sikap mental yang memperkuat mindset negatif tersebut, di mana siswa cenderung merasa putus asa dan menganggap matematika sebagai sesuatu yang sulit dan tidak menyenangkan.

Matematika merupakan ilmu yang penting namun pada kenyataannya pelajaran matematika kurang diminati, ditakuti, dan membosankan bagi siswa. Akibatnya terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan belajar matematika. Siswa yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran matematika dan cepat bosan adalah siswa-siswa yang memiliki mindset negatif. (Farhana *et al.*, 2022).

Mindset adalah pandangan atau perspektif terhadap suatu hal yang terbentuk melalui pengalaman dan persepsi melalui panca indera. Hal ini kemudian memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menghadapi situasi atau tantangan tertentu (Ika Puspita Munawir Pasaribu, 2023)

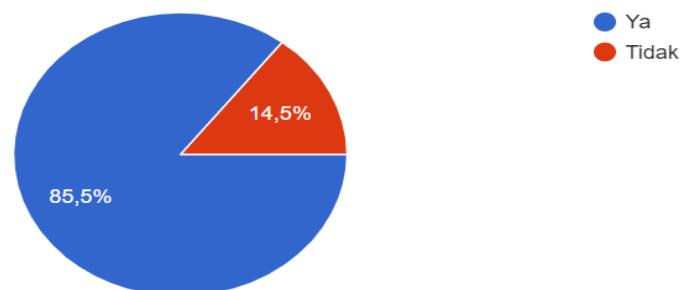
Mindset negatif terhadap pembelajaran matematika dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan belajar siswa. Siswa yang memiliki mindset negatif cenderung kurang percaya diri, mengalami kecemasan, dan memiliki ketidakmampuan untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran matematika. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk merubah mindset negatif tentang pembelajaran matematika ini.

Para siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan menghadapi berbagai persoalan dalam pembelajaran matematika, yang bisa mencakup rendahnya rasa percaya diri, kurangnya motivasi, dan kesulitan dalam memahami konsep-konsep matematika. Dampak dari pola pikir negatif ini bisa merugikan siswa, karena dapat menghambat kemampuan belajar mereka dan mempengaruhi prestasi akademis mereka secara keseluruhan. Untuk mengatasi masalah ini, solusi yang dapat diterapkan adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy*. Dalam konteks ini, penelitian dengan bimbingan klasikal

menggunakan *self talk therapy* dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi pola pikir negatif mereka terkait dengan matematika, serta membimbing mereka untuk mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih positif, rasional dan konstruktif. *Self talk therapy* dapat membantu siswa mengembangkan dialog internal yang lebih positif dan mendukung, sehingga mereka dapat mengatasi rasa percaya diri rendah dan meningkatkan motivasi mereka dalam belajar matematika. Dengan demikian, kombinasi antara layanan bimbingan kelompok dan *self talk therapy* dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi masalah mindset negatif siswa terhadap pembelajaran matematika.

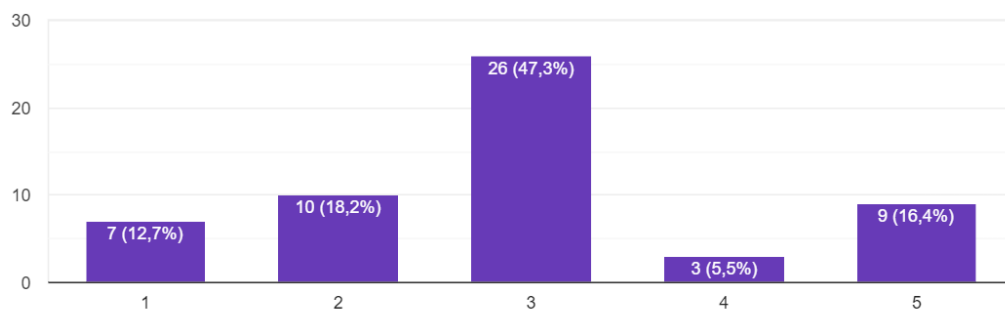
Siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan menghadapi kesulitan dalam mempercayai diri terkait kemampuan matematika. Rasa kurang percaya diri ini dapat menciptakan suasana negatif, menghambat motivasi, dan menurunkan antusiasme siswa untuk menghadapi materi yang dianggap sulit. Menurut Rina Aristiani (2016:182) Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan baik. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi, dan sulit menerima realita dirinya. Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi.

Gambar 1.1. Persentase Jumlah Siswa Yang Merasa Kesulitan Belajar Matematika



(Hasil dari survei menunjukkan bahwa 85,5% siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan merasa kesulitan dalam memahami materi matematika. Hal ini relevan dengan penelitian tentang pengaruh self-talk therapy terhadap mindset negatif siswa dalam pembelajaran matematika. Dengan demikian, self-talk therapy bisa menjadi intervensi yang efektif untuk mengubah pola pikir siswa dan meningkatkan kinerja mereka dalam mempelajari matematika).

Gambar 1.2. Persentase tingkat percaya diri siswa belajar matematika



(Hasil observasi penelitian menunjukkan distribusi tingkat kepercayaan diri siswa dalam mempelajari matematika berdasarkan skala linear. Dari hasil tersebut, mayoritas siswa (47,3%) berada pada tingkat kepercayaan diri "sedang" (nilai 3), diikuti oleh 16,4% siswa pada tingkat kepercayaan diri "tinggi" (nilai 5), dan 18,2% pada tingkat kepercayaan diri "rendah" (nilai 2). Sementara itu,

persentase kecil siswa (5,5%) berada pada tingkat kepercayaan diri "sangat rendah" (nilai 4), dan 12,7% pada tingkat kepercayaan diri "sangat tinggi" (nilai 1).

Hasil observasi ini memberikan gambaran tentang mindset siswa terhadap kepercayaan diri mereka dalam mempelajari matematika. Distribusi ini relevan dengan judul penelitian tentang pengaruh self-talk therapy terhadap mindset negatif siswa dalam pembelajaran matematika. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang tingkat kepercayaan diri siswa, dapat diidentifikasi potensi pengaruh self-talk therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengubah mindset negatif siswa terhadap pembelajaran matematika.

Mindset negatif juga berpengaruh terhadap penurunan motivasi belajar siswa. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) motivasi berarti dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi belajar dapat diartikan sebagai motivasi keseluruhan siswa yang menjadi penyebab terjadinya aktivitas pembelajaran yang dapat menjamin kelangsungan kegiatan belajar serta memberikan arahan bagi kegiatan belajar tersebut, guna mencapai tujuan yang diharapkan. (Nugroho and Attin Warmi, 2022). Penurunan motivasi belajar dapat tercermin dalam partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran. Siswa yang kurang termotivasi juga tidak merespon dengan optimal terhadap upaya pembelajaran dan mungkin melewatkan konsep matematika secara lebih mendalam. Siswa yang terperangkap dalam pola pikir negatif mungkin menemui kesulitan dalam menginternalisasi dan menguasai konsep-konsep matematika yang diajarkan di kelas.

Efek dari pola pikir negatif ini dapat menjadi hambatan yang signifikan terhadap pencapaian akademis mereka. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif tentang aspek-aspek ini akan memberikan landasan yang kuat untuk mendukung penerapan *Self Talk Therapy* sebagai strategi intervensi yang efektif dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Self Talk Therapy menjadi salah satu metode yang menarik perhatian dalam mengubah mindset negatif. *Self Talk Therapy* merupakan bentuk intervensi kognitif yang memanfaatkan kata – kata atau pikiran yang disampaikan oleh individu kepada dirinya sendiri. Dengan memahami dan mengarahkan self talk positif, diharapkan siswa mampu mengatasi ketakutan, meningkatkan motivasi, dan membangun kepercayaan diri dalam belajar matematika. Hal tersebut didukung dengan jurnal penelitian oleh (Fadilati, 2019) dengan judul penelitian “*Effectiveness Of Self Talk Techniques In Group Counseling TO Improve Adversity Quotient In Class X MIPA Student Of SMAN 7 Banjarmasin*”. Hasil penelitian menunjukkan dengan adanya bukti peningkatan adversity quotient yang dialami kelompok treatment setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *Teknik self talk*.

Menurut Seligman dan Reichenberg secara bahasa, self-talk terdiri dari dua kata. Self berarti diri sendiri dan Talk berarti percakapan, pembicaraan, perbincangan. Seligman dan Reichenberg, menggambarkan self-talk sebagai kata-kata positif yang memberi semangat (pembicaraan yang dimaksudkan untuk menginspirasi keberanian atau antusiasme) yang diberikan orang kepada dirinya sendiri setiap hari. Saat berbicara kepada diri sendiri, seseorang mengulangi

ungkapan-ungkapan suportif yang sangat membantu dalam memecahkan masalah. (Ika Mariyati and Ramon, 2023).

Berbicara dengan diri sendiri mungkin terdengar tidak lazim. Inilah sebabnya banyak orang merasa enggan untuk melakukannya. Self talk dapat memiliki konotasi positif atau negatif tergantung pada pikiran setiap individu. Self talk yang bersifat negatif dapat berdampak merugikan, sementara self talk yang bersifat positif dapat memberikan manfaat. Hal ini menunjukkan bahwa self talk selalu terkait erat dengan pola pikir dan tindakan individu, baik yang bersifat positif maupun negatif.

Melalui observasi dan wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan diketahui bahwa banyak siswa yang memiliki mindset negatif belajar matematika, diketahui bahwa siswa mengalami pikiran yang menganggap matematika itu menakutkan, sulit dipahami, melelahkan, dan membosankan. Beberapa yang menyebabkan para siswa memiliki mindset tersebut adalah lingkungan pertemanan, metode pembelajaran yang diberikan oleh guru, dan pikiran mereka sendiri. Beberapa siswa bahkan sama sekali tidak menyukai matematika, walaupun guru sudah memberikan penjelasan dengan berbagai metode dan strategi pembelajaran. Salah satu penyebab siswa memiliki pengalaman belajar matematika yang negatif karena ketika mereka masih disekolah dasar mereka merasa guru yang memberikan penjelasan tidak menyenangkan, dan menggunakan metode belajar yang kurang sesuai dengan mereka. Mereka juga tidak percaya diri dan takut ketika diminta mengerjakan soal matematika ke papan tulis satu persatu, mereka tidak percaya

diri karena mereka tidak memahami soal tersebut dan menganggap diri mereka tidak mampu mengerjakannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan diperoleh hasil rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran matematika masih sangat rendah, dan pandangan para siswa tentang matematika saat mereka SD sampai SMA masih sama yaitu mereka masih menganggap matematika itu sulit, menakutkan, tidak menarik, dan susah untuk dipahami.

Harapan dari penelitian ini adalah penemuan tentang pengaruh self talk therapy dalam merubah mindset negatif siswa terhadap pembelajaran matematika dapat memotivasi penerapan strategi serupa di berbagai mata pelajaran dan konteks pendidikan lainnya. Diharapkan bahwa dengan menggunakan pendekatan ini, para pendidik dapat membantu siswa mengatasi rasa takut dan ketidakpercayaan diri yang seringkali menghambat kemajuan belajar mereka. Selain itu, diharapkan juga bahwa penelitian ini dapat mendorong lebih banyak penelitian dan inovasi dalam bidang psikologi pendidikan.

Harapan dari penelitian ini untuk siswa adalah bahwa mereka dapat merasakan manfaat langsung dari penggunaan self-talk therapy dalam mengubah mindset negatif mereka terhadap pembelajaran matematika. Diharapkan bahwa siswa akan merasa lebih percaya diri, termotivasi, dan lebih mampu menghadapi tantangan dalam mempelajari matematika. Selain itu, diharapkan pula bahwa hasil penelitian ini akan memberikan siswa pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya pola pikir positif dalam mencapai kesuksesan akademik. Harapan ini

juga termasuk peningkatan kualitas pengalaman belajar mereka secara keseluruhan, serta memberikan mereka alat dan keterampilan untuk mengatasi hambatan mental di masa depan, baik dalam matematika maupun dalam bidang lainnya. Pada akhirnya, harapan penelitian ini adalah untuk membantu siswa menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri dan meraih potensi akademik mereka secara penuh.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti terdorong untuk mengkaji lebih dalam mengenai **“Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan”**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

- a. Banyak siswa merasa matematika itu sulit
- b. Banyak siswa yang merasa bosan saat belajar matematika
- c. Terdapat siswa yang mengantuk saat belajar matematika
- d. Terdapat siswa yang merasa khawatir saat ujian matematika
- e. Dan banyak siswa yang mencontek saat belajar matematika
- f. Self Talk Therapy belum pernah digunakan di SMA Muhammadiyah 1

Medan

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak melebar dan lebih berfokus dalam mencapai tujuan, maka perlu adanya Batasan masalah yakni peneliti membatasi permasalahan pada “Self Talk Therapy Melalui Layanan Bimbingan Kelompok, Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka permasalahan yang akan dikaji adalah: Apakah terdapat pengaruh *Self Talk Therapy* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh *Self Talk Therapy* melalui layanan bimbingan kelompok untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Medan

1.6. Manfaat Penelitian

Tercapainya tujuan diatas, diharapkan penelitian ini memiliki berbagai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan teknik dalam bimbingan dan konseling khususnya yang berhubungan dengan pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada sekolah tentang permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam pembelajaran matematika, sehingga sekolah dapat mengembangkan strategi dan program yang lebih efektif untuk mendukung siswa dalam mengatasi kesulitan tersebut. Dengan demikian, sekolah dapat meningkatkan kualitas pembelajaran matematika dan meningkatkan prestasi akademis siswa secara keseluruhan.

b. Bagi Guru

penelitian ini memberikan informasi berharga tentang faktor-faktor yang memengaruhi pembelajaran matematika siswa, termasuk mindset negatif seperti rendahnya rasa percaya diri dan kurangnya motivasi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang masalah ini, guru dapat mengadopsi pendekatan yang lebih mendukung dalam mengajar matematika, memberikan dukungan tambahan kepada siswa yang membutuhkannya, dan membantu mereka mengubah pola pikir negatif menjadi positif.

c. Bagi Siswa

Meningkatkan pemahaman mereka terhadap pentingnya mindset positif dalam pembelajaran matematika. Memberikan keterampilan *self talk therapy* untuk mengatasi tantangan belajar.

d. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman praktis dalam suatu penyelenggaraan penelitian, serta diharapkan dapat menambah pengalaman tentang layanan bimbingan konseling menggunakan *self talk therapy*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kerangka Teoritis

2.1.1. Self Talk Therapy

2.1.1.1. Pengertian *Self Talk Therapy*

Teknik Self Talk merupakan bagian dari pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), yang merupakan salah satu bentuk terapi kognitif, emosional, dan perilaku. Teori ini diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis melihat ada dua pikiran pada manusia, yaitu pikiran irasional dan pikiran rasional. Ellis percaya bahwa seseorang dapat memupuk hal-hal positif dan melawan hal-hal negatif. Menurut Elise, orang tidak selalu menerima model yang dibuat sejak awal kehidupan. Namun, masyarakat mempunyai hak untuk mengubah dan mengembangkan keadaannya (Erford, 2016)

Menurut Dale (2016) Self talk atau pep-talk adalah cara yang efektif untuk membangkitkan kepercayaan diri dan menciptakan argument berdasarkan bukti-bukti yang ada, semakin kuat dan semakin jelas bukti tersebut maka akan semakin meyakinkan pesan tersebut. *Teknik Self talk* berasal dari teori cognitive behavior therapy, teori tersebut pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk dari proses rangkaian Stimulus-kognisi-respon (SKR), yang saling berkaitan dalam membentuk jaringan di otak manusia.

Self Talk therapy, atau terapi percakapan diri, merujuk pada teknik atau strategi kognitif-behavioral yang melibatkan penggunaan percakapan internal yang positif dan membangun untuk merubah pikiran dan perasaan seseorang.

Tujuannya adalah untuk merubah ataupun mengatasi pikiran negatif, keraguan diri, atau sikap pesimis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan performa seseorang. Percakapan diri ini terjadi dalam bentuk kata-kata atau frase-frase positif yang diucapkan secara internal oleh seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri, mengatasi rasa takut, atau mengatasi kendala. *Self Talk Therapy* dapat digunakan dalam berbagai konteks, termasuk dalam menghadapi tantangan, mengelola stres, atau memperbaiki kepercayaan diri. Hal ini berdasarkan pada pendapat Meichenbaum yang menyatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah suai dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam berkata kepada diri sendiri. *Self Talk Therapy* merupakan Teknik yang tepat untuk merubah mindset negatif individu, karena *Self Talk Therapy* dirancang untuk mengubah mindset negatif, dan membangun mindset yang positif.

2.1.1.2. Teknik *Self Talk Therapy*

Pelaksanaan positive self-talk membutuhkan waktu yang tidak sebentar dan harus berulang-ulang dalam mengatakannya self-talk senantiasa tertanam dalam diri seseorang dengan kalimat yang positif. Jika dilakukan secara terus menerus maka self-talk akan berada pada alam bawah sadar seseorang. Metode counterling merupakan metode empat langkah yang cukup populer untuk membangun self-talk positif dalam diri seseorang. Langkah-langkah pelaksanaan metode counterling adalah sebagai berikut:

1. Pertama, konselor dan klien mendeteksi dan mendiskusikan mengenai kritik dan self-talk negatif klien terhadap diri sendiri. Mengetahui seberapa sering kritik terjadi dan situasi apa saja yang memunculkannya. Menemukan sisi positif dan negatif yang mengganggu dari dalam diri klien serta

menuliskannya, membayangkan dan meyakini bahwa diri sendiri mampu mengubah sisi negatif menjadi sisi positif.

2. Konselor memeriksa dengan meninjau catatan yang telah dibuat klien. Konselor membantu klien untuk memahami dasar pikiran dalam penulisan catatan tersebut.
3. Setelah klien menyadari alasan ia memiliki pikiran negatif yang telah tertulis dalam catatan, konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan counters atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak sesuai dengan diri klien. Counters disusun dengan kalimat-kalimat positif dan bersifat realistis, mudah dihafal, dan mampu diulang-ulang.
4. Klien berbicara pada diri sendiri sepanjang hari secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negatif apa yang sering muncul dalam pikiran. Klien meninjau kembali counters tersebut setelah mempraktikkannya.

2.1.1.3. Prosedur Pelaksanaan *Self-Talk*

Untuk memulai pembiasaan *self-talk* secara positif, maka perlu adanya waktu, tempat, kondisi, dan prosedur atau tahap-tahap pelaksanaan yang terstruktur dan terencana. Adapun prosedur pelaksanaan *self-talk*, dapat dilakukan ketika dalam kondisi:

a. Waktu

Waktu yang efektif untuk melakukan positive *self-talk* antara lain: ketika percaya diri menurun, ketika berputus asa, cemas, merasa tidak bahagia, atau sedang mengambil keputusan. Waktu yang paling tepat adalah ketika hendak

tidur, dan ketika akan menjalani hal berat dipagi hari (biasanya berbicara didepan kaca) ketika bercermin.

b. Tempat

Tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan *self-talk*, antara lain: tempat tidur, ruangan yang sepi dan hening, kamar mandi, depan cermin, dan dimanapun yang dirasa klien dapat melakukan kegiatan dengan maksimal.

c. Posisi

Posisi yang tepat adalah tiduran atau sedang dalam kondisi rileks. Jika dilakukan dengan cara berdiri pun, individu dapat memperoleh hasilnya terlebih ketika mengaca. Individu dapat melakukan *self-talk* terutama jika kondisi sedang tenang.

d. Suasana Mendukung

Self-talk dapat dilakukan secara lebih maksimal dengan suasana yang mendukung seperti mendengarkan musik yang disenangi sesuai dengan kondisi seseorang seperti musik klasik atau musik dengan suara natural atau dalam kondisi yang hening.

a. Pengaplikasian

Membuat dan menuliskan daftar yang terdiri dari 10-20 pernyataan positif yang menegaskan tentang keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri. Melakukan afirmasi, kemudian menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan sehingga membuat otot-otot dalam tubuh menjadi rileks. Ketika dirasa cukup, katakan dalam hati dengan mengatakan kalimat-kalimat positif yang telah ditulis kepada diri sendiri.

2.1.1.4. Manfaat Self Talk

Self Talk bermanfaat untuk menentukan arah hidup seseorang baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Untuk menjadi pribadi yang positif atau yang sebaliknya. *Self-talk* menentukan seseorang untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau rendah. *Self-talk* juga yang menentukan apakah seorang individu mampu memaksimalkan potensi dalam dirinya atau tidak (Rakhmat, 2013:56). Teknik self-talk dapat digunakan untuk berbagai hal. Berikut adalah manfaat dari positif self-talk.

a. Perenungan dan pemahaman diri

Salah satu cara efektif untuk menyelesaikan permasalahan adalah membicarakan permasalahan tersebut. Namun tidak semua orang memiliki tempat untuk membicarakan apa yang sedang dirasakannya. *Self-talk* membantu seseorang untuk berdialog kepada diri sendiri sebagai perenungan dan pemahaman dalam rangka pengentasan masalah yang tengah dihadapi.

b. Kebiasaan

Kebiasaan adalah kecenderungan seseorang dalam bertindak mengenai sesuatu tertentu. Kebiasaan biasanya dilakukan berulang-ulang dengan tindakan yang sama dan adanya dengan kesadaran. Kaitannya dengan *self-talk*, ketika seseorang memiliki kebiasaan self-talk positif terhadap diri sendiri maka seseorang tersebut otomatis mampu membuang informasi negatif yang ada dalam pikirannya.

c. Berpikir, Mendengar, Dan Bertindak Positif

Dengan berpikir positif maka seseorang dapat menyaring segala sesuatu yang di dengarnya. Mendengar pujian juga dapat memotivasi untuk lebih

meningkatkan diri. Demikian pula jika berpikir positif, maka pikiran positif tersebut akan mengarahkan kita dalam melakukan hal-hal yang sifatnya positif.

d. Self Talk terhadap penghargaan diri

Kebiasaan dan karakter mendukung seseorang untuk berhasil dan mendapat penghargaan dalam hidupnya. Penghargaan bisa didapatkan melalui *Self Talk* karena *Self Talk* memengaruhi cara hidup seseorang. (Pratama, 2021)

2.1.2. Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.2.1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok memungkinkan siswa menerima berbagai informasi bermanfaat melalui dinamika kelompok untuk mencapai tujuan tertentu, seperti pengembangan diri, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang tepat.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (1978) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka Menyusun rencana dan keputusan yang tepat (dalam Reichenbach et al., 2019). di Dalam bimbingan kelompok, interaksi dan proses yang terjadi di dalam kelompok harus dimanfaatkan secara optimal untuk membahas topik-topik atau permasalahan yang relevan dan bermanfaat bagi perkembangan atau penyelesaian masalah para anggota kelompok. Dinamika kelompok yang terjadi menjadi sarana untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok tersebut (Ulandari and Juliawati, 2019)

2.1.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa agar dapat menjalin hubungan sosial yang lebih baik, berperilaku secara lebih efektif dalam lingkungannya, serta meningkatkan keterampilan komunikasi mereka, baik melalui bahasa lisan maupun bahasa tubuh. Selain itu, tujuan khusus bimbingan kelompok ialah:

- 1) Melatih siswa agar berani menyampaikan pemikiran dan pendapatnya di depan anggota kelompok.
- 2) Membantu siswa untuk bersikap terbuka dan jujur dalam berinteraksi dengan anggota kelompok.
- 3) Melatih siswa untuk membangun keakraban dan kedekatan, baik dengan anggota kelompok maupun teman-teman di luar kelompok.
- 4) Mengajarkan siswa untuk dapat mengendalikan emosi dan perilakunya saat berinteraksi dalam kegiatan kelompok.
- 5) Mendorong siswa untuk dapat bersikap saling menghargai dan peduli terhadap orang lain.
- 6) Membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan dalam berinteraksi dengan orang lain.
- 7) Memfasilitasi siswa untuk mengenal dan memahami dirinya, serta bagaimana dirinya berinteraksi dengan orang lain (Hartanti, Jahju, 2022).

2.1.2.3. Tahapan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok pada umumnya dilakukan melalui empat tahap, yaitu tahap Pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan, tahap pengahiran (Prayitno, 1995:40).

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai. Tujuan dari tahapan ini adalah agar tumbuh suasana kelompok, tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok, tumbuh suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu diantara anggota kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan pembangunan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga.

c. Tahap Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan atau tahap kegiatan pencapaian tujuan, tahap ini merupakan tahap yang sebenarnya dari bimbingan kelompok, namun kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung dari keberhasilan dua tahap sebelumnya.

d. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran atau tahap penilaian dan tindak lanjut, pada tahap ini kegiatan bimbingan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para konseli akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka bahas dalam bimbingan kelompok (Kartilah, 2018).

2.1.2.4. Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 14-15) asas-asas dalam bimbingan kelompok

meliputi:

- a. Asas keterbukaan, asas bimbingan kelompok yang menghendaki agar anggota kelompok untuk bersikap terbuka dalam memberikan informasi.
- b. Asas kesukarelaan, asas bimbingan kelompok yang menghendaki para peserta anggota kelompok untuk sukarela dalam mengikuti kegiatan.
- c. Asas kekinian, yaitu segala sesuatu yang terjadi dalam bimbingan kelompok topik bahasan bersifat sekarang maupun masa terjadinya.
- d. Asas kenormatifan, yaitu asas yang menghendaki tata karma dan cara berkomunikasi yang baik dan masih dalam batas norma yang berlaku (Raminah, 2018).

2.1.3. Mindset Negatif

2.1.3.1. Pengertian Mindset Negatif

Mindset adalah keyakinan yang ditanamkan seseorang tentang mereka sendiri (Gunawan, 2017). Pola pikir berpengaruh pada keputusan hidup individu. Pola pikir biasanya digunakan dalam Bahasa Indonesia. Seseorang akan berupaya meningkatkan keterampilan atau kemampuannya dengan maksimal ketika dia yakin bahwa keterampilan atau kemampuannya dapat ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih baik (Willy, 2015). Mindset merujuk pada pola pikir atau kerangka mental yang membentuk cara individu memandang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya. Mindset mencakup keyakinan, nilai, sikap, dan cara berpikir yang membentuk pandangan individu terhadap kemampuan, keberhasilan, tantangan, dan pertumbuhan pribadi.

Dweck (2006) membagi mindset menjadi dua jenis yaitu *growth mindset* dan *fixed mindset*. *Growth Mindset* merupakan keyakinan (*beliefs*) individu bahwa

kualitas pribadinya berkembang melalui usaha, sedangkan *Fixed Mindset* merupakan keyakinan (*beliefs*) individu bahwa kualitas dirinya akan tetap atau tidak dapat berkembang walaupun dengan usaha (Dweck, 2006). Siswa yang memiliki *Growth mindset* dengan berani menghadapi tantangan baru, bersedia mempelajari hal-hal yang belum dipelajari sebelumnya, tidak mengeluh, melihat kemampuan sebagai hasil dari usaha dan latihan, terbuka terhadap saran dan kritik yang bersifat membangun, serta mengapresiasi kesuksesan orang lain. Mereka tidak mudah menyerah atau berhenti belajar meskipun mendapatkan nilai yang kurang memuaskan (Dweck dan Master, 2008).

Siswa dengan *Growth Mindset* melihat kegagalan sebagai konsekuensi dari kurangnya pemanfaatan potensi atau Upaya yang memadai. Sebaliknya, siswa dengan *Fixed Mindset* cenderung lebih mudah menyerah Ketika dihadapkan pada tantangan atau kesulitan (Dweck dan Master, 2008). Siswa dengan *Fixed Mindset* cenderung menunjukkan sifat menolak terhadap tantangan baru, menganggap Upaya keras sebagai hal yang tidak bermanfaat, dan enggan menerima kritik. Hal ini disebabkan oleh keyakinan bahwa upaya yang dilakukan tidak memiliki nilai karena mereka meyakini bahwa kecerdasan atau bakatlah yang menentukan keberhasilan, bukan usaha keras yang diberikan.

2.1.3.2. Karakteristik Mindset Negatif

Mindset negatif dapat diidentifikasi melalui beberap karakteristik atau tanda-tanda tertentu. Beberapa dari karakteristik tersebut melibatkan pola pikir, pandangan hidup, dan respon terhadap situasi. Ciri-ciri individu dengan mndset negatif adalah sebagai berikut:

a. Pesan internal negatif

Individu yang memiliki mindset negatif cenderung memiliki monolog internal yang kritis dan pesimis. Mereka sering memberi nilai diri mereka pesan-pesan seperti “ Saya tidak mampu,” “Saya selalu gagal,” “Semuanya selalu buruk.”

b. Fokus pada kegagalan

Mindset negatif seringkali membuat individu fokus pada kegagalan dan kesalahan, bahkan mengabaikan pencapaian atau keberhasilan kecil. Individu tersebut cenderung melihat sisi buruk dari segala sesuatu.

c. Mindset tetap (fixed mindset)

Individu dengan mindset negatif mungkin cenderung memiliki mindset tetap (fixed mindset) tentang kemampuan dan kecerdasan mereka. Mereka mungkin percaya bahwa kemampuan mereka tidak dapat berkembang atau berubah, serta dapat menghambat perkembangan diri mereka sendiri.

d. Pesimisme

Individu dengan mindset negatif cenderung melihat masa depan dengan pesimis. Mereka mungkin sulit melihat potensi positif dalam situasi atau percaya bahwa hasil yang baik adalah sesuatu yang sulit dicapai.

e. Perbandingan sosial yang merugikan

Mindset negatif cenderung mengarahkan individu untuk membandingkan diri mereka dan orang lain dengan cara yang merugikan. Hal ini dapat menciptakan perasaan tidak berdaya atau rendah diri.

f. Kurangnya kepercayaan diri

Individu dengan mindset negatif cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah. Mereka mungkin meragukan kemampuan dan nilai diri mereka sendiri.

g. Energi negatif dan kebiasaan yang merugikan

Mindset negatif dapat tercermin dalam energi negatif dan kebiasaan merugikan, seperti meratapi nasib, mengeluh, atau menampilkan bahasa tubuh yang mencerminkan sifat negatif.

2.1.3.3. Faktor Penyebab Mindset Negatif

Menurut Adelia (dalam Mardhika, 2016), pikiran negatif timbul sebagai hasil dari konstruksi persepsi seseorang yang dipengaruhi oleh sistem keyakinan, sudut pandang, dan metode penelaahan permasalahan. Adelia (dalam Wati, 2017) mengungkapkan bahwa berpikir negatif memiliki dampak buruk yang lebih besar dibandingkan dampak positifnya, menyebabkan tekanan psikologis dan kehilangan energi yang signifikan. Lebih lanjut, berpikir negatif dapat mengakibatkan ketidakmampuan seseorang untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Syafi'ie (dalam Mardhika, 2016) menegaskan bahwa berpikir positif memiliki dampak positif terhadap jiwa manusia, memicu optimisme, kreativitas dalam imajinasi, dan memperkuat semangat. Dengan berpikir positif, seseorang dapat lebih mampu mengatasi tantangan dan menciptakan potensi positif dalam mencapai tujuan hidupnya.

2.1.3.4. Dampak Mindset Negatif

Pemikiran yang tidak positif dapat memiliki dampak negatif pada perkembangan individu, membuat mereka menjadi lemah dan tidak mampu mencapai potensi maksimal dalam pekerjaan mereka. Hal ini disebabkan oleh keyakinan diri yang rendah dan pandangan bahwa kesuksesan sulit dicapai. Dalam suatu penelitian, pola pikir diukur menggunakan kuesioner berdasarkan teori Elfiky (2013), yang mengidentifikasi beberapa faktor penyebab pola pikir negatif, termasuk (a) pengaruh masa lalu; (b) keinginan yang kurang kuat atau

bahkan tidak memiliki tujuan yang jelas; (c) rutinitas negatif; (d) pengaruh internal; dan (e) pengaruh eksternal. (Cahyadi, 2018).

2.1.4. Pembelajaran matematika

2.1.4.1. Pengertian Belajar

Belajar adalah suatu proses perolehan pengetahuan, keterampilan, pemahaman, atau sikap melalui pengalaman, studi, atau pengajaran. Proses belajar ini melibatkan interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara langsung mau pun melalui media seperti buku, guru, teknologi, atau pengalaman langsung. Menurut Hilgard dan Bower dalam (Sirait, 2016) mengatakan bahwa “Belajar melibatkan perubahan dalam tingkah laku seseorang terhadap situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalaman yang berulang. Perubahan tingkah laku ini tidak dapat dijelaskan semata-mata oleh kecenderungan bawaan, kematangan, atau kondisi sementara seseorang, seperti kelelahan atau pengaruh obat. Dengan kata lain, belajar mencakup modifikasi perilaku yang timbul dari pengalaman berulang dalam suatu konteks, dan perubahan ini tidak dapat sepenuhnya diatribusikan kepada faktor-faktor bawaan sementara”.

Belajar bukan hanya mengenalkan hal baru atau kosakata yang belum dikenal sebelumnya. Lebih dari itu, belajar melibatkan proses pemahaman dan pengembangan keterampilan yang membawa seseorang dari tingkat ketidakpahaman dan ketidaktahuan menjadi mampu dan paham. Untuk mencapai hasil optimal dalam pembelajaran, guru perlu merancang kegiatan yang relevan, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan serta minat siswa, sehingga siswa dapat

terlibat aktif dalam proses belajar dan mencapai potensi maksimal mereka (Mardicko, 2022).

Dengan merancang kegiatan pembelajaran yang tepat, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang memotivasi dan menginspirasi siswa untuk menjelajahi konsep-konsep baru, mengembangkan keterampilan, dan meningkatkan pemahaman. Hal ini memungkinkan siswa untuk mencapai kemajuan yang signifikan dalam proses belajar mereka dan menghadirkan pengalaman belajar yang berharga serta bermakna. Dengan demikian, peran guru dalam merancang kegiatan pembelajaran menjadi kunci dalam membantu siswa mencapai potensi belajar secara optimal.

2.1.4.2. Pembelajaran Matematika Sekolah

Dalam konteks pembelajaran matematika, konsep pembelajaran yang bermakna sejalan dengan perspektif konstruktivis. Pemahaman siswa dianggap terjadi ketika mereka secara aktif membangun makna dari pengalaman mereka, mengaitkan pengalaman baru dengan pemahaman matematika sebelumnya. Artinya, siswa tidak hanya menghafal rumus atau dalil, tetapi lebih pada proses membangun koneksi kognitif antara konsep-konsep tersebut. (Gazali, 2016)

Ebbutt dan Straker (dalam Nila, 2008) mendefinisikan matematika sekolah yang selanjutnya disebut sebagai matematika, sebagai berikut:

1. Matematika sebagai kegiatan penelusuran pola dan hubungan
2. Matematika sebagai kreativitas yang memerlukan imajinasi, intuisi dan penemuan
3. Matematika sebagai kegiatan pemecahan masalah
4. Matematika sebagai alat berkomunikasi

Pembelajaran melibatkan penerapan asas-asas pendidikan dan teori-teori belajar sebagai elemen utama yang memengaruhi kesuksesan pendidikan. Ini merupakan suatu proses komunikasi yang terjadi antara guru dan siswa, atau bahkan antar sesama siswa.

Pemahaman konsep matematika menjadi unsur krusial dalam pembelajaran matematika. Pemahaman ini juga menjadi dasar yang sangat signifikan untuk mengatasi tantangan matematika, mindset tentang matematika serta untuk menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam konteks kehidupan sehari-hari.

2.2. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian oleh (Fadilati, 2019) dengan judul penelitian “*Effectiveness Of Self Talk Techniques In Group Counseling TO Improve Adversity Quotient In Class X MIPA Student Of SMAN 7 Banjarmasin*”. Hasil penelitian menunjukkan dengan adanya bukti peningkatan adversity quotient yang dialami kelompok treatment setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *Teknik self talk*. Kesamaan yang terdapat pada penelitian ini adalah variabel penelitian sehingga memudahkan peneliti mengembangkan topik namun pada lokasi yang berbeda.
2. Penelitian oleh (Indriana and Rahmi, 2019) dengan judul “Pengaruh *Teknik Self Talk* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 9 Tarakan”. Terdapat persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel *Teknik self talk* dan pada metode penelitian yaitu kuantitatif.
3. Penelitian relevan oleh (Samsul, Hananto, 2020) dengan judul “Pengaruh *Teknik Self Talk* Untuk Mengatasi Sikap Introvert Siswa” persamaan pada

penelitian ini terletak pada variabel *Teknik self talk* dan pada metode penelitian yaitu kuantitatif.

4. Penelitian oleh Dewi Kurniawati, dkk pada tahun 2020 dengan judul “Pentingnya berpikir kritis dalam pembelajaran matematika” persamaan pada penelitian ini terletak pada variable pembelajaran matematika.
5. Penelitian oleh Hatzigeorgiadis et al. (2009) dengan judul: "Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis" Penelitian ini melakukan meta-analisis untuk menguji efektivitas self-talk dalam meningkatkan kinerja olahraga. Hasil menunjukkan bahwa self-talk efektif dalam meningkatkan kinerja, dan efek terbesar ditemukan pada tugas-tugas kognitif, termasuk matematika. Temuan ini mengindikasikan potensi self-talk untuk mengubah mindset negatif dan meningkatkan prestasi matematika.
6. Penelitian oleh Turner et al. (2014) dengan judul: "The Effect of Rational and Irrational Self-Talk on Performance in Collegiate Athletes" Penelitian ini menguji efek self-talk rasional dan irasional pada kinerja atlet perguruan tinggi. Hasil menunjukkan bahwa self-talk rasional (positif) meningkatkan kinerja dan kepercayaan diri, sedangkan self-talk irasional (negatif) menurunkan kinerja dan kepercayaan diri. Temuan ini menunjukkan potensi self-talk positif untuk mengubah mindset negatif dan meningkatkan prestasi.

2.3. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pemikiran dari para ahli serta pengamatan peneliti di lapangan, terdapat hubungan yang signifikan antara pemahaman tentang mata pelajaran matematika, mindset negatif terhadap matematika, dan penerapan self talk therapy. Siswa yang mengalami kesulitan atau memiliki persepsi negatif

terhadap matematika seringkali mengalami hambatan dalam belajar dan mencapai potensi maksimal mereka dalam mata pelajaran tersebut. Dalam hal ini, self talk therapy menjadi sebuah metode yang efektif untuk membantu individu mengatasi mindset negatif tersebut.

Self talk therapy berfungsi sebagai alat bagi individu untuk mengajarkan diri mereka sendiri cara-cara yang lebih efektif dalam menangani situasi-situasi sulit yang berkaitan dengan pembelajaran matematika. Dengan menggunakan self talk therapy, siswa diajarkan untuk mengontrol perilaku dan pemikiran-pemikiran kognitif yang cenderung menuju arah yang negatif terhadap pembelajaran matematika. Hal ini membantu mereka dalam mengubah sikap dan pandangan mereka terhadap matematika dari yang sebelumnya negatif menjadi lebih positif.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari penerapan self talk therapy pada siswa yang memiliki mindset negatif terhadap pembelajaran matematika. Diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana self talk therapy dapat mempengaruhi perubahan dalam sikap dan pemikiran siswa terhadap matematika, serta menunjukkan bahwa self talk therapy merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kesulitan belajar matematika dan mengubah pandangan mereka menjadi lebih positif.

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara tentang suatu masalah yang diperkirakan benar atau tidak dan layak membutuhkan bukti atas kebenarannya.

Untuk itu yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat pengaruh *self talk therapy* untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Ho: Tidak terdapat pengaruh *self talk therapy* untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan replicable/dapat di ulang.

Sugiyono, (2018:150) menyatakan “Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah di tetapkan”.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*” yaitu penelitian yang menggunakan satu kelompok eksperimen saja tanpa adanya kelompok pembanding atau kelas kontrol yang akan diberikan *pretest* mengenai self talk therapy untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa, untuk mengetahui keadaan awal. Setelah itu, kelas eksperimen akan diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan *Self Talk Therapy*. Setelah perlakuan selesai diberikan kemudian dilanjutkan dengan *posttest* untuk mengetahui perbedaan antara keadaan awal dan keadaan akhir.

Layanan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok.

Gambar 3.1 Desain Penelitian

<i>Pretest</i> (Tes Awal)	<i>Treatment</i> (Perlakuan)	<i>Posttest</i> (Tes Akhir)
0_1	X	0_2

Sumber: (Susilo & Ernawati, 2018:114)

Keterangan:

0_1 : Nilai *pretest* peserta didik (sebelum diberi perlakuan)

X : Pemberian perlakuan kepada peserta didik

0_2 : Nilai *posttest* peserta didik (setelah diberi perlakuan)

3.2.1. Pelaksanaan

Sesi 1: Pendahuluan dan Pengenalan

- a. Memperkenalkan diri sebagai fasilitator atau pemimpin kelompok (PK) dan menjelaskan tujuan bimbingan ini.
- b. Mengajak siswa untuk memperkenalkan diri dan berbagi pengalaman serta masalah yang mereka hadapi dalam belajar matematika.
- c. Menjelaskan konsep self-talk therapy dan bagaimana hal ini dapat membantu merubah mindset negatif.
- d. Mengajarkan teknik self-talk positif dasar.

Sesi 2: Menyadari Pola Pikir Negatif

- a. Membahas pentingnya menyadari pola pikir negatif yang muncul saat belajar matematika.

- b. Mengajak siswa untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul saat mereka menghadapi kesulitan dalam matematika.
- c. Mengajarkan teknik pendeteksian pikiran negatif. Mengidentifikasi situasi atau topik matematika yang memicu pola pikir negatif.

Sesi 3: Mengganti Pikiran Negatif dengan Pikiran Positif

- a. Membahas pentingnya menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif saat belajar matematika.
- b. Mengajarkan teknik self-talk positif untuk merespons pikiran negatif. Mengajak siswa untuk berbagi pikiran negatif yang mereka alami dan mencoba menggantinya dengan pikiran positif.
- c. Mempraktikkan teknik mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif melalui contoh-contoh kasus matematika.

Sesi 4: Membangun Kepercayaan Diri dalam Matematika

- a. Membahas hubungan antara self-talk dan kepercayaan diri dalam belajar matematika.
- b. Mengajak siswa untuk mengidentifikasi area di mana mereka merasa kurang percaya diri dalam matematika.
- c. Mengajarkan teknik self-talk positif untuk memperkuat kepercayaan diri dalam mempelajari konsep matematika.
- d. Mendorong siswa untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam membangun kepercayaan diri.

Sesi 5: Mengatasi Rasa Takut dan Kekhawatiran dalam Matematika

- a. Membahas peran self-talk positif dalam mengatasi rasa takut dan kekhawatiran saat belajar matematika.
- b. Mengidentifikasi rasa takut dan kekhawatiran yang sering dialami oleh siswa saat belajar matematika.
- c. Mengajarkan teknik self-talk positif untuk menghadapi dan mengatasi rasa takut dan kekhawatiran.
- d. Mendorong siswa untuk berbagi pengalaman mereka dalam menghadapi rasa takut dan kekhawatiran dalam matematika.

Sesi 6: Membangun Motivasi dan Semangat dalam Belajar Matematika

- a. Membahas pentingnya motivasi dan semangat dalam belajar matematika.
- b. Mengajak siswa untuk mengidentifikasi tujuan belajar matematika mereka dan hambatan yang mungkin mereka hadapi.
- c. Mengajarkan teknik self-talk positif untuk membangun motivasi dan semangat dalam belajar matematika.
- d. Membagikan strategi motivasi yang efektif dalam pembelajaran matematika.

Sesi 7: Mengelola Frustrasi dan Kegagalan dalam Matematika

- a. Membahas hubungan antara self-talk dan pengelolaan frustrasi dan kegagalan dalam belajar matematika.
- b. Mengidentifikasi situasi atau tugas matematika yang menyebabkan frustrasi dan kegagalan pada siswa.

- c. Mengajarkan teknik self-talk positif untuk mengelola frustrasi dan kegagalan dalam belajar matematika.
- d. Berbagi tips dan strategi praktis dalam mengatasi rasa frustrasi dan kegagalan.

Sesi 8: Meningkatkan Kemampuan Problem Solving dalam Matematika

- a. Membahas pentingnya self-talk positif dalam meningkatkan kemampuan problem solving dalam matematika.
- b. Mengajak siswa untuk mengidentifikasi kesulitan dalam memecahkan masalah matematika.
- c. Mengajarkan teknik self-talk positif untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah matematika.
- d. Mendorong siswa untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam meningkatkan kemampuan problem solving.

Sesi 9: Membangun Kemandirian dalam Belajar Matematika

- a. Membahas pentingnya kemandirian dalam belajar matematika.
- b. Mengajak siswa untuk mengidentifikasi area di mana mereka ingin meningkatkan kemandirian dalam pembelajaran matematika.
- c. Mengajarkan teknik self-talk positif untuk membangun kemandirian dalam belajar matematika.
- d. Mendorong siswa untuk berbagi pengalaman mereka dalam mengembangkan kemandirian dalam pembelajaran matematika.

Sesi 10: Evaluasi dan Penutup Melakukan evaluasi terhadap kemajuan dan perubahan yang dialami oleh siswa selama bimbingan.

- a. Mengajak siswa untuk berbagi pengalaman dan perubahan yang mereka rasakan dalam belajar matematika setelah menerapkan self-talk therapy.
- b. Memberikan umpan balik positif dan dorongan kepada siswa.
- c. Menyimpulkan bimbingan kelompok self-talk therapy untuk merubah mindset negatif belajar matematika.
- d. Menyampaikan terima kasih dan mengakhiri sesi dengan harapan yang baik untuk masa depan siswa dalam belajar matematika.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Medan yang berlokasi di Jalan Utama No. 170, Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara.

3.3.2. Waktu Penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024 sampai dengan Maret 2024. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.2 Rencana Dan Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan	Bulan/Tahun 2024							Ket
	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	
Pengajuan Judul								
Persetujuan Judul								
Penulisan Proposal								
Bimbingan Proposal								
Seminar Proposal								
Pelaksanaan penelitian								
Bimbingan Skripsi								
Sidang Meja Hijau								

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:130) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang memounyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan. Populasi tersebut terdiri dari 2 kelas yaitu XI IPS 3, dan XI IPS 4. Yang keseluruhannya berjumlah 57 siswa

Tabel 3.3 Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
XI IPS 3	27
XI IPS 4	30
Total	57

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan peneliti untuk menarik sampel adalah Purposive Sampling. Menurut (Sugiyono, 2018) “Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Adapun karakteristik siswa yang kelas XI IPS yang dijadikan sampel penelitian adalah:

- a. Siswa yang menunjukkan perilaku negatif terhadap guru atau materi, mereka mengkritik guru dan menganggap materi matematika sebagai sesuatu yang membosankan atau tidak berguna.
- b. Siswa yang menunjukkan sikap malas terhadap tugas-tugas atau kewajiban matematika. Siswa cenderung menghindari usaha ekstra

yang diperlukan untuk memahami konsep-konsep matematika atau menyelesaikan tugas dengan baik.

- c. Menunjukkan perilaku gelisah berada di kelas saat pelajaran matematika.
- d. Menunjukkan perilaku tidak percaya diri, takut, gugup, ekspresi frustrasi dan kebingungan ketika disajikan dengan materi matematika.

Tabel 3.4 Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
XI IPS 3	3
XI IPS 4	3
Total	6

3.5 Variabel dan Definisi Operasional

3.5.1 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:61), variabel penelitian dapat diartikan sebagai atribut, sifat, atau nilai yang dimiliki oleh orang, objek, atau kegiatan. Variabel tersebut memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan objek kajian, serta untuk kemudian ditarik kesimpulan. Dalam konteks penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang digunakan, yaitu variabel independen (bebas) yang disimbolkan dengan X, dan variabel dependen (tertangkap) yang disimbolkan dengan Y dan hubungan antara 2 variabel:



Keterangan :

X : *Self Talk Therapy*

Y : Mindset Negatif Belajar Matematika

3.5.2 Definisi Variabel Penelitian

3.5.2.1 Variabel (X): *Self Talk Therapy* Melalui Layanan Bimbingan kelompok

Tohirin dalam (Putra *et al.*, 2019) menyatakan Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri

Self Talk Therapy merupakan terapi percakapan diri, merujuk pada Teknik atau strategi kognitif-behavioral yang melibatkan penggunaan percakapan internal yang positif dan membangun untuk merubah pikiran dan perasaan seseorang. Percakapan diri ini terjadi dalam bentuk kata-kata atau frase-frase positif yang diucapkan secara internal oleh seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri, mengatasi rasa takut, atau mengatasi kendala.

Berikut adalah contoh indikator pertemuan yang dapat diberikan:

Pertemuan 1:

- a. Siswa mengikuti pretest untuk mengukur tingkat mindset negatif dalam belajar matematika.
- b. Siswa dapat mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul dalam konteks pembelajaran matematika.

- c. Siswa memahami konsep self-talk therapy dan tujuan layanan bimbingan kelompok ini.

Pertemuan 2:

- a. Siswa mampu mengenali pola pikir negatif yang muncul saat mereka menghadapi kesulitan dalam matematika.
- b. Siswa dapat menggunakan teknik pendeteksian pikiran negatif untuk mengenali dan menyadari pola pikir negatif yang muncul.
- c. Siswa memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai hubungan antara self-talk negatif dan mindset negatif dalam belajar matematika.

Pertemuan 3:

- a. Siswa mampu menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif saat belajar matematika menggunakan self-talk therapy.
- b. Siswa dapat mengidentifikasi situasi atau topik matematika yang memicu pola pikir negatif dan mengubahnya menjadi pola pikir positif.
- c. Siswa mampu menerapkan self-talk positif dalam contoh-contoh kasus matematika yang diberikan.

Pertemuan 4:

- a. Siswa mengikuti post-test untuk mengukur perubahan dalam tingkat mindset negatif setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan self-talk therapy.

- b. Siswa mampu mengidentifikasi perubahan pada pola pikir dan self-talk mereka dalam konteks belajar matematika.
- c. Siswa berbagi pengalaman dan strategi dalam membangun kepercayaan diri serta mengubah mindset negatif menjadi positif dalam pembelajaran matematika.

3.5.2.2 Variabel (Y) : Mindset Negatif Belajar Matematika

Mindset negatif belajar matematika dapat diidentifikasi melalui sikap dan keyakinan siswa yang menunjukkan resistensi, ketidakpercayaan diri, dan pandangan pesimis terhadap kemampuan mereka dalam memahami dan menguasai konsep matematika. Tanda-tanda seperti merasa sulit untuk mengatasi kesulitan, cepat putus asa, atau meragukan kemampuan diri dalam menyelesaikan soal matematika dapat dianggap sebagai indikator mindset negatif belajar matematika. Definisi ini membantu peneliti untuk mengukur aspek mindset negatif dalam konteks belajar matematika.

3.6 Instrumen Penelitian

Untuk mendapat data yang cukup dan sesuai dengan pokok permasalahan yang diteliti, maka peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan kuesioner (angket).

3.6.1. Observasi

Observasi ialah suatu cara pengumpulan data yang melibatkan peneliti untuk terjun langsung ke lapangan atau situasi yang sedang diamati. Dalam observasi peneliti mengamati dan mencatat perilaku, interaksi,

atau kejadian yang terjadi pada subjek penelitian secara langsung dan sistematis. Observasi dilakukan dengan waktu yang ditentukan sesuai tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2012:16) observasi ialah teknik pengumpul data dengan cara mengamati subjek penelitian secara langsung dan sistematis di lapangan.

3.6.2. Wawancara

Wawancara ialah metode pengumpul data yang dilaksanakan dengan 2 cara: pertama, Langsung melalui tatap muka bersama narasumber, dan kedua, tidak langsung dengan memberi daftar pertanyaan (angket) agar dijawab. Instrumen digunakan dalam wawancara bisa berupa pedoman wawancara atau checklist. Menurut Sugiyono (2012:194) Wawancara merupakan suatu teknik pengumpul data yang sering dipakai oleh peneliti, terutama ketika melakukan studi pendahuluan. Tujuan dari wawancara pada tahap studi pendahuluan adalah untuk menemukan permasalahan yang relevan dan layak untuk diteliti lebih lanjut.

3.6.3. Angket

Menurut (Sugiyono, 2018: 219) “kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab” Kuesioner merupakan Teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga tepat digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas.

Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui internet. Bila penelitian dilakukan pada lingkup yang tidak terlalu luas, maka kuesioner dapat diantarkan langsung dalam waktu yang singkat dan tidak terlalu lama. Dengan adanya kontak langsung antara peneliti dengan responden akan menciptakan suatu kondisi yang cukup baik, sehingga responden dengan sukarela akan memberikan data obyektif dan cepat. Menurut Uma Sekaran (dalam Sugiyono, 2018:220) mengemukakan bahwa prinsip dalam penulisan “Angket sebagai pengumpulan data yaitu prinsip penulisan, pengukuran dan penampilan fisik”. Adapun angket dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert, menurut (Sugiyono, 2018: 152) “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi, seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”.

Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan fenomena sosial secara spesifik sebagai variabel penelitian. Angka pada skala Likert ini menggunakan pilihan jawaban dalam bentuk skor yaitu:

Tabel 3.5. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

No.	Pilihan Jawaban	Skor Jawaban	
		Pertanyaan Positif (+)	Pertanyaan Negatif (-)
1.	Sangat Setuju	5	1
2.	Setuju	4	2
3.	Kurang Setuju	3	3
4.	Tidak Setuju	2	4
5.	Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel 3.6. Kisi-Kisi Angket

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item	
			Favourable	Unfavourable
Mindset Negatif Belajar Matematika	Komponen emosional subjektif	Rasa percaya diri, tekanan, perasaan putus asa	4	1,2,3,5
	Komponen kognitif	Persepsi tentang kemampuan, keyakinan, kesulitan dalam memahami matematika	10	6,7,8,9
	Reaksi Psikologis	Perubahan nafsu makan dan perasaan	12	11,13,14
	Tanggapan Perilaku	Kemauan atau keinginan belajar matematika	15,19,20	16,17,18

3.6.3.1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan Tingkat kevaliditan atau kesahian. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi namun sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Adapun validitas instrument dalam penelitian ini diuji cobakan pada siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Instrument yang diuji validitas adalah skala likert yang berisikan tentang mindset negatif belajar matematika siswa. Penelitian menggunakan validitas konstruk, yaitu bersifat konstruksi teoritis yang diukur oleh satu jenis alat ukur. Untuk mengetahui valid dan tiak valid instrumen peneliti melakukan uji coba instrumen. Pengelolaan data dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) dengan rumus korelasi product moment sebagai berikut :

$$R_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\{\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}$$

Keterangan:

R_{XY} : Koefisien korelasi tes yang disusun dengan kriterium

X : Skor masing-masing responden variabel X (yang disusun)

Y : Skor masing-masing variabel Y (tes kriterium)

N : Jumlah responden

Kemudian, data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai r_{hitung} dan r_{tabel} . Didalam menentukan layak dan tidaknya suatu item yang akan digunakan biasanya dilakukan uji signifikan koefisien korelasi pada taraf signifikan 0,05 yang artinya suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total. Jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dan nilainya positif maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} , maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan tidak valid.

Berikut ini hasil uji Validitas dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.7
Uji Validitas

No. Butir	A. r_{hitung}	r_{tabel}	Status
1.	0,501	0,260	Valid
2.	0,381	0,260	Valid
3.	0,503	0,260	Valid
4.	0,345	0,260	Valid
5.	0,263	0,260	Valid
6.	0,285	0,260	Valid
7.	0,409	0,260	Valid
8.	0,510	0,260	Valid
9.	0,346	0,260	Valid
10.	0,499	0,260	Valid
11.	0,410	0,260	Valid
12.	0,540	0,260	Valid
13.	0,510	0,260	Valid
14.	0,432	0,260	Valid
15.	0,379	0,260	Valid
16.	0,549	0,260	Valid
17.	0,332	0,260	Valid
18.	0,522	0,260	Valid
19.	0,450	0,260	Valid
20.	0,500	0,260	Valid

Sumber : Data Penelitian (Diolah)

Dari semua butir pertanyaan untuk masing-masing pernyataan variabel mindset negatif belajar matematika ternyata semua pertanyaan mempunyai status valid, hal ini dikarenakan pada masing masing item pernyataan memiliki angka signifikan $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $r_{hitung} > 0,260$.

3.6.3.2. Uji Reliabilitas

Pengujian bertujuan melihat tingkat kesesuaian antara fungsi distribusi hasil pengamatan dengan fungsi distribusi teoritik tertentu, dengan menetapkan suatu titik yang menggambarkan perbedaan maksimum keduanya.

- e. Menentukan Statistik Uji

$$T_{hitung} = \text{Maks } |F(X) - S(X)|$$

Dimana: $F(X)$ = fungsi distribusi kumulatif dari suatu distribusi pengamatan

- f. Menentukan Kriteria Penolakan

Jika nilai $T_{hitung} \geq W_{1-\alpha}$, maka H_0 ditolak (tabel yang digunakan adalah tabel Kolmogorov-Smirnov)

Uji reliabilitas ini dilakukan jika seluruh item sudah valid. Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas instrumen menggunakan rumus alpha yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS (*statistical product and service solution*) adapun rumus alpha adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum Si}{S_t} \right\}$$

Keterangan :

r_{11} = Nilai Reliabilitas

$\sum Si$ = Jumlah varian skor tiap item

S_t = Varians total

k = Jumlah item

Berdasarkan hasil penyebaran angket didapati hasil nilai reliabilitas dari quisioner yang diberikan pada responden yaitu:

Tabel 3.8

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Mindset Negatif Belajar Matematika

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.715	21

Sumber : Data Penelitian (Diolah)

Nilai reliabilitas instrumen di atas menunjukkan tingkat reliabilitas instrumen penelitian sudah memadai, hal ini dapat bahwa nilai reliabilitas sebesar $0,715 > 0,6$ sehingga semua item pernyataan pada angket sudah reliabel.

3.7. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data, maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan di teliti.

Analisis data dalam penelitian untuk mengetahui kesimpulan terhadap penggunaan self talk therapy untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa. Setelah data diperoleh, maka data diolah secara sistematis, langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data ini adalah dengan melakukan:

3.7.1. Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat apakah data pada sampel berdistribusi normal atau tidak. Disini peneliti menggunakan Uji-T dengan bantuan program SPSS untuk menguji normalitas.

Kriteria pengujian normalitas sebagai berikut:

- Jika signifikansinya $< 0,05$ maka berdistribusi tidak normal.
- Jika signifikansinya $> 0,05$ maka berdistribusi normal.

3.7.2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama. Uji homogenitas juga merupakan bagian dari prasyarat analisis statistik.

Uji homogenitas bertujuan untuk melaksanakan pengujian terhadap persamaan (homogenitas) beberapa sampel. Uji homogenitas dapat dilakukan secara manual dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Varian } (S_1^2) = \sqrt{\frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}}$$

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians Besar}}{\text{Varians Kecil}}$$

Hasil F_{hitung} dibandingkan dengan F_{tabel} , adapun kriteria pengujiannya yaitu jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka tabel homogen, dan jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka tidak homogen. Selain mengolah data dengan cara manual, dapat juga dilakukan dengan menggunakan komputer berbantuan SPSS.

3.7.3. Uji – t (Hipotesis)

Digunakan untuk membandingkan atau menguji signifikan perbedaan dua populasi dengan data yang berskala interval. Teknik t-test seringkali digunakan didalam penelitian-penelitian eksperimental. Untuk keperluan tersebut digunakan uji t-test dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 : Nilai Rata-rata pre-test

\bar{X}_2 : Nilai Rata-rata post-test

S_1^2 : Varians sampel pre-test

S_2^2 : Varians sampel post-test

n_1 : Jumlah responden pre-test

n_2 : Jumlah responden post-test

r : Korelasi antara dua sampel

Setelah nilai t_{hitung} diperoleh, maka selanjutnya t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan kriteria pengujian untuk daerah penerimaan dan penolakan hipotesis adalah sebagai berikut:

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sebaliknya

jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

H_a : Terdapat pengaruh *self talk therapy* untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh *self talk therapy* untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1.Deskripsi Hasil Penelitian

4.1.1 Kecendrungan Variabel Penelitian

4.1.1.1 Layanan Bimbingan kelompok dengan *Self Talk Therapy*

Bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri. *Self Talk Therapy* merupakan terapi percakapan diri, merujuk pada Teknik atau strategi kognitif-behavioral yang melibatkan penggunaan percakapan internal yang positif dan membangun untuk merubah pikiran dan perasaan seseorang. Percakapan diri ini terjadi dalam bentuk kata-kata atau frase-frase positif yang diucapkan secara internal oleh seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri, mengatasi rasa takut, atau mengatasi kendala.

Berikut adalah indikator pertemuan yang dapat diberikan:

Pertemuan 1:

- a. Siswa mengikuti pretest untuk mengukur tingkat mindset negatif dalam belajar matematika.
- b. Siswa dapat mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul dalam konteks pembelajaran matematika.
- c. Siswa memahami konsep self-talk therapy dan tujuan layanan bimbingan kelompok ini.

Pertemuan 2:

- a. Siswa mampu mengenali pola pikir negatif yang muncul saat mereka menghadapi kesulitan dalam matematika.
- b. Siswa dapat menggunakan teknik pendeteksian pikiran negatif untuk mengenali dan menyadari pola pikir negatif yang muncul.
- c. Siswa memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai hubungan antara self-talk negatif dan mindset negatif dalam belajar matematika.

Pertemuan 3:

- a. Siswa mampu menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif saat belajar matematika menggunakan self-talk therapy.
- b. Siswa dapat mengidentifikasi situasi atau topik matematika yang memicu pola pikir negatif dan mengubahnya menjadi pola pikir positif.
- c. Siswa mampu menerapkan self-talk positif dalam contoh-contoh kasus matematika yang diberikan.

Pertemuan 4:

- a. Siswa mengikuti post-test untuk mengukur perubahan dalam tingkat mindset negatif setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan self-talk therapy.
- b. Siswa mampu mengidentifikasi perubahan pada pola pikir dan self-talk mereka dalam konteks belajar matematika.
- c. Siswa berbagi pengalaman dan strategi dalam membangun kepercayaan diri serta mengubah mindset negatif menjadi positif dalam pembelajaran matematika.

4.1.1.2 Variabel (Y) : Mindset Negatif Belajar Matematika

Mindset negatif belajar matematika dapat diidentifikasi melalui sikap dan keyakinan siswa yang menunjukkan resistensi, ketidakpercayaan diri, dan pandangan pesimis terhadap kemampuan mereka dalam memahami dan menguasai konsep matematika. Tanda-tanda seperti merasa sulit untuk mengatasi kesulitan, cepat putus asa, atau meragukan kemampuan diri dalam menyelesaikan soal matematika dapat dianggap sebagai indikator mindset negatif belajar matematika. Definisi ini membantu peneliti untuk mengukur aspek mindset negatif dalam konteks belajar matematika.

4.1.2 Pengujian Persyaratan Data

Pada bagian bab ini maka akan dibahas hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada siswa kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 1 Medan. Waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Februari 2024 sampai bulan Mei 2024. Maka secara spesifik bahwa penelitian ini ialah untuk dapat mengetahui pengaruh *self talk therapy* untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan. Maka data-data yang dapat diperoleh adalah hasil dari pretest dan posttest yang berkaitan dengan merubah mindset negatif belajar matematika siswa. Deskriptif data dilakukan pada kelompok penelitian (sebelum diberikan perlakuan (*self talk therapy*) dan setelah diberikan perlakuan).

4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui dua sampel yang diambil dari populasi apakah berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang

digunakan yaitu *kolmogorov-smirnov*, dalam melakukan perhitungan uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Uji Kolmogorov-Smirnov Test
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre Test	Post Test
N		57	57
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	38.5556	53.6667
	Std. Deviation	2.82281	2.59670
Most Extreme Differences	Absolute	.168	.156
	Positive	.138	.156
	Negative	-.168	-.091
Kolmogorov-Smirnov Z		1.007	.937
Asymp. Sig. (2-tailed)		.263	.344

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

*This is a lower bound of the true significance

Sumber: Hasil Pengolahan Data (SPSS)

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah nilai yang berdistribusi normal. Dimana dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikan $> 0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal. Dari data di atas diketahui bahwa nilai signifikan Pre Test sebesar $0,263 >$ dari $0,05$ dan nilai signifikan Post Test sebesar $0,344 >$ dari $0,05$ maka nilai residual terdistribusi dengan normal.

4.1.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas digunakan sebagai syarat dalam analisis independen sampel T tes dan Anova. Berikut ini hasil uji homogenitas:

Tabel 4.2
Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.759	29	55	.631

Sumber: Hasil Pengolahan Data (SPSS)

Dari data di atas diketahui bahwa nilai signifikan uji homogenitas sebesar 0.631. Hal ini berarti bahwa jika nilai signifikan > 0.05 maka distribusi data adalah homogen.

4.1.3 Pengujian Hipotesis

4.1.3.1 Hasil Data Pre Test

Sesuai dengan tujuan dilakukan Pretest, ialah untuk dapat mengetahui tentang gambaran perubahan mindset negatif belajar matematika siswa sebelum diberikan perlakuan. Adapun hasil dari pretest yang telah diperoleh pada kelompok sampel penelitian ini sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang tidak jauh terdapat perbedaannya. Hasil dari pretest tersebut dapat dianalisis menggunakan program pengolahan data SPSS versi 20.0. Berikut ini dapat disajikan kondisi perubahan mindset negatif belajar matematika siswa.

Tabel 4.3 Skor Pretest Perubahan Mindset Negatif Belajar
Matematika Siswa Sebelum diberikan Perlakuan

Skor Sebelum Diberikan Perlakuan		
Kode Siswa	Skor	Kategori
K 1	54	Sangat rendah
K 2	65	Sedang
K 3	59	Rendah
K 4	60	Rendah
K 5	60	Rendah
K6	55	Sedang
Rata-rata	58,8	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat kita simpulkan, hasil rata-rata pretest perubahan mindset negatif belajar matematika siswa pada kategori rendah. Hasil dari pembagian kelompok berdasarkan data yang telah diperoleh, menghasilkan skor rata-rata pre-test perubahan mindset negatif belajar matematika siswa pada kelompok eksperimen dengan skor 58,8 yaitu berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil pretest diperoleh gambaran perubahan mindset negatif belajar matematika siswa ialah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Variabel Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa (Pretest)

Interval	Kategori	Pre Test
≥ 85	Sangat tinggi	0
75 - 84	Tinggi	0
65 - 74	Sedang	4
55 - 64	Rendah	2
≤ 54	Sangat rendah	0
Jumlah		6

Berdasarkan tabel diatas maka dapat kita simpulkan, hasil pretest yang memiliki perubahan mindset negatif belajar matematika siswa pada kategori sedang sebanyak 4 orang siswa dengan presentase 66,7%, pada katagori rendah sebanyak 2 orang siswa dengan presentase 33,3%.

4.1.3.2 Hasil Data Post Test

Setelah memberikan perlakuan *self talk therapy* kemudian peneliti mengukur perubahan mindset negatif belajar matematika siswasebelum dan sesudah . Adapun hasil pengukuran tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Skor Pos Test Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa
(Post Test)

Skor Setelah Diberikan Perlakuan		
Kode	Skor	Kategori
E 1	93	Sangat Tinggi
E 2	94	Sangat Tinggi
E 3	87	Sangat Tinggi
E 4	95	Sangat Tinggi
E 5	90	Sangat Tinggi
E 6	89	Sangat Tinggi
Rata-rata	91,3	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat kita simpulkan, hasil rata-rata post test perubahan mindset negatif belajar matematika siswa berada kategori sangat tinggi terdapat sebanyak 6 orang siswa.

Hasil dari pembagian kelompok berdasarkan data yang telah diperoleh, menghasilkan skor rata-rata post-test perubahan mindset negatif belajar matematika siswa pada post test dengan skor 91,3 yaitu berada pada kategori sangat tinggi.

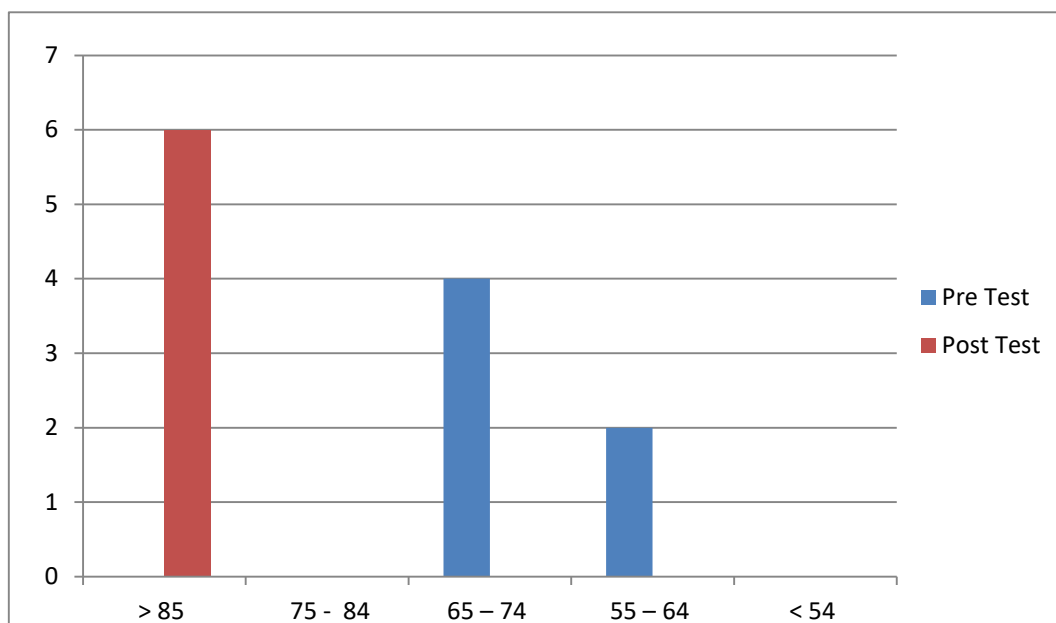
Perbedaan frekuensi perubahan mindset negatif belajar matematika siswa dari hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel dibawah ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6
Hasil Pretest dan Posttest Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
≥ 85	Sangat tinggi	0	0	6	100%
75 - 84	Tinggi	0	0	0	0
65 - 74	Sedang	4	66,7	0	0
55 - 64	Rendah	2	33,3	0	0
≤ 54	Sangat rendah	0	0	0	0
Jumlah		6	100	6	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan mindset negatif belajar matematika siswa pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *self talk therapy*. Keadaan perubahan mindset negatif belajar matematika siswa pada saat pretest berada pada kategori sedang sebanyak 4 orang siswa dengan presentase 66,7%, kategori rendah sebanyak 2 orang siswa dengan presentase 33,3%. Kemudian terjadi perubahan setelah diberikan perlakuan (posttest) yaitu terdapat sebanyak 6 siswa dalam kategori Sangat Tinggi dengan presentase 100%.

Untuk melihat kondisi masing-masing perubahan mindset negatif belajar matematika siswa dari pretest dan posttest dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini.



Gambar 4.1 Histogram Hasil Pretest Dan Posttest Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika.

Berdasarkan gambar histogram di atas diketahui bahwa terdapat perbedaan tentang perubahan mindset negatif belajar matematika siswa sebelum dan sesudah diberikan *self talk therapy* pada 6 orang siswa yang mendapatkan perlakuan, semua siswa mengalami perubahan mindset negatif belajar matematika siswa.

4.1.3.3 Uji t

Untuk dapat menguji hipotesis penelitian dilakukan melalui uji non parametrik dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov 2 independent Samples* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test digunakan untuk dapat menganalisis hasil dari pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah data tersebut memiliki perbedaan atau tidak. Sedangkan untuk data yang Independen dapat digunakan rumus kolmogorov Smirnov 2 Independen Samples.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a. Terima H_0 dan tolak H_1 apabila probabilitas (sig 2-tailed) $> \alpha$ ($\alpha =$

0.05)

- b. Tolak H_0 dan terima H_1 apabila probabilitas (sig 2-tailed) $<$ alpha ($\alpha = 0.05$)

Hipotesis penelitian yang diuji dalam penelitian ini ialah “Ada pengaruh Self Talk Therapy untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan,”. Untuk menguji hipotesis penelitian ini juga menggunakan bantuan program SPSS versi 20.0 dengan teknik *Kolmogorov Smirnov 2 independent Samples*. Berdasarkan teknik tersebut didapatkan hasil pengujian seperti terangkum pada tabel berikut:

Tabel 4.7
Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Independet Sampels Perubahan
Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Sebelum
Dan Sesudah Diberikan Perlakuan

		Pretest
Most Extreme Differences	Asbsolute	,710
	Positif	,710
	Negatif	
Kolmogorov Smirnov Z		,718
Asymp. Sig.. (2-tailed)		,000 ^b

a. Grouping Variable: Post Test

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa skor Z untuk uji data adalah 0,718 dengan angka probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 0,000, atau probabilitas dibawah 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu “Ada pengaruh Self Talk Therapy untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan”.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Dari penelitian yang telah dilakukan ialah terdapat perbedaan perubahan mindset negatif belajar matematika siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya untuk lebih memahami secara konseptual dari hasil penelitian, maka dapat dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian adalah sebagai berikut:

4.2.1 Gambaran Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa (Pre Test)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest perubahan mindset negatif belajar matematika siswa berada dalam kategori yang rendah. Setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy*, terjadi perubahan mindset negatif belajar matematika siswa.

Mindset negatif terhadap pembelajaran matematika dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan belajar siswa. Siswa yang memiliki mindset negatif cenderung kurang percaya diri, mengalami kecemasan, dan memiliki ketidakmampuan untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran matematika. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk merubah mindset negatif tentang pembelajaran matematika ini.

Siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan menghadapi berbagai persoalan dalam pembelajaran matematika, yang bisa mencakup rendahnya rasa percaya diri, kurangnya motivasi, dan kesulitan dalam memahami konsep-konsep matematika. Dampak dari pola pikir negatif ini bisa merugikan siswa, karena dapat menghambat kemampuan belajar mereka dan mempengaruhi prestasi akademis mereka secara keseluruhan. Untuk mengatasi masalah ini,

solusi yang dapat diterapkan adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy*. Dalam konteks ini, penelitian dengan bimbingan kelompok menggunakan *self talk therapy* dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi pola pikir negatif mereka terkait dengan matematika, serta membimbing mereka untuk mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih positif, rasional dan konstruktif.

Hasil dari survei menunjukkan bahwa 85,5% siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 01 Medan merasa kesulitan dalam memahami materi matematika. Penurunan motivasi belajar dapat tercermin dalam partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran. Siswa yang kurang termotivasi juga tidak merespon dengan optimal terhadap upaya pembelajaran dan melewatkan konsep matematika secara lebih mendalam. Siswa yang terperangkap dalam pola pikir negatif menemui kesulitan dalam menginternalisasi dan menguasai konsep-konsep matematika yang diajarkan di kelas.

Efek dari pola pikir negatif ini dapat menjadi hambatan yang signifikan terhadap pencapaian akademis mereka. Melalui observasi dan wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan diketahui bahwa banyak siswa yang memiliki mindset negatif belajar matematika, diketahui bahwa siswa mengalami pikiran yang menganggap matematika itu menakutkan, sulit dipahami, melelahkan, dan membosankan. Beberapa yang menyebabkan para siswa memiliki mindset tersebut adalah lingkungan pertemanan, metode pembelajaran yang diberikan oleh guru, dan pikiran mereka sendiri. Beberapa siswa bahkan sama sekali tidak menyukai matematika, walaupun guru sudah memberikan penjelasan dengan berbagai metode dan strategi pembelajaran. Salah satu penyebab siswa memiliki pengalaman belajar

matematika yang negatif karena ketika mereka masih disekolah dasar mereka merasa guru yang memberikan penjelasan tidak menyenangkan, dan menggunakan metode belajar yang kurang sesuai dengan mereka. Mereka juga tidak percaya diri dan takut ketika diminta mengerjakan soal matematika ke papan tulis satu persatu, mereka tidak percaya diri karena mereka tidak memahami soal tersebut dan menganggap diri mereka tidak mampu mengerjakannya.

4.2.2 Perubahan Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa (Post Test)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perubahan mindset negatif belajar matematika siswa, post test yang diberikan dengan layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy*.

Berdasarkan skor diatas dapat dilihat skor rata-rata antara post test lebih besar dari pada pre test. Walaupun jumlah tersebut tidak jauh berbeda. Namun, hal ini tentu terdapat perbedaan yang signifikan, yang mana layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy* lebih berpengaruh dari pada tidak memberikan pendekatan layanan.

Hal ini disebabkan adanya komponen-komponen dalam layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy* yang menjadi keunggulannya dalam perubahan mindset negatif belajar matematika siswa. Layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy* merupakan metode pembelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam pemahaman masalah yang sedang dihadapi dan kemudian mencari informasi yang dapat dipercaya untuk memutuskan sebuah solusi yang akan ditentukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Pada perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy* ini mampu mengkonstruksi pemikiran siswa dengan membantu dalam pemecahan

masalah yang sedang dihadapi, penemuan pengetahuan atau wawasan yang baru bagi siswa berkaitan dengan materi yang diberikan, kegiatan bertanya jawab menjadi lebih aktif, siswa dapat merefleksikan materi yang diberikan, siswa lebih bersemangat dan kreatif dalam proses pembelajaran.

Sedangkan pada saat pre test dimana hanya memberikan layanan bimbingan kelompok saja tanpa menggunakan pendekatan *self talk therapy* pembelajarannya terlihat lebih monoton. Yaitu terlihat kurangnya keaktifan siswa dalam bertanya dan merespon ketika peneliti menjelaskan materi dan terlihat kurang semangatnya siswa mendengarkan informasi yang diberikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, konselor seharusnya mampu memberikan layanan bimbingan kelompok yang kreatif, hal ini dilakukan untuk merubah mindset negatif siswa dalam dalam pembelajaran matematika. Jadi, dari data yang telah dianalisis dapat disimpulkan bahwa pendekatan layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy* lebih berpengaruh dalam perubahan mindset negatif belajar matematika siswa. Pengaruh ini dilihat dari jumlah keseluruhan analisis yang dilakukan, skor perubahan mindset negatif belajar matematika siswa pada setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis secara statistik dan sudah dipaparkan serta diuji hipotesisnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Self Talk Therapy untuk merubah mindset negatif belajar matematika siswa kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

1. Peneliti

Peneliti dapat menerapkan dan membantu peserta didik yang membutuhkan bantuan tidak hanya melalui konseling kelompok saja, tetapi juga dapat melalui konseling kelompok dengan teknik-teknik yang lainnya. Apabila mendapati masalah yang sama maka peneliti dapat memanfaatkan hasil penelitian dan mengimplementasikan konseling kelompok dengan layanan bimbingan kelompok dengan *self talk therapy* sebagai alternatif layanan untuk mengatasi permasalahan mindset negatif belajar matematika siswa.

2. Bagi Siswa

Disarankan bagi siswa menerapkan self talk therapy dalam kehidupan sehari-hari agar lebih efektif dalam merubah mindset negatif belajar matematika menjadi mindset positif.

3. Bagi Guru BK

Kepada guru BK agar mengupayakan adanya kegiatan bimbingan kelompok terkait fungsi Self-Talk dalam merasionalkan dan mengimplementasikan pikiran positif sehingga mereka tidak terpengaruh dengan pikiran negatif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengkaji segala aspek yang masih terbatas dalam penelitian ini khususnya tentang fungsi Self-Talk Therapy dalam merasionalkan dan mengimplementasikan pikiran negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi, R. (2018) 'Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior Dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa Smk', *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), pp. 143–152. Available at: <https://doi.org/10.21009/pip.322.7>.
- Fadilati, S. (2019) 'Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Adversity Quotient Pada Siswa Kelas X Mipa Di Sman 7 Banjarmasin', *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat*, Vol. 2 No., pp. 135–145.
- Farhana, S. *et al.* (2022) 'Analisis persiapan guru dalam pembelajaran media manipulatif matematika di sekolah dasar', *Educenter: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(5), pp. 507–511. Available at: <https://doi.org/10.55904/educenter.v1i5.171>.
- Gazali, R.Y. (2016) 'Pembelajaran matematika yang bermakna', *Math Didactic: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(3), pp. 181–190. Available at: <https://doi.org/10.33654/math.v2i3.47>.
- Hartanti, Jahju, . (2022) *Bimbingan Kelompok, Book*.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356
- Ika Mariyati, L. and Ramon, A. (2023) 'Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo Azizah Cahya Fajrin Ii ½i ¶', *IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, pp. 1633–1643.
- Ika Puspita Munawir Pasaribu (2023) 'Jumas : Jurnal Masyarakat', *Jumas : Jurnal Masyarakat Implementasi Metode Talaqqi Pada Pembelajaran Tahfidzul Qur'an Di Smp It Nurul Azmi Medan*, 02(01), pp. 26–33.
- Indriana, K.R. and Rahmi, S. (2019) 'Pengaruh Teknik Self Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas Ix Smp Negeri 9 Tarakan', *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(1), pp. 34–36. Available at: <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.758>.
- Kartilah (2018) 'Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Tehnik Homeroom Pada Siswa Kelas Xi Ips 1 Sma Negeri 1 Ambarawa, Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2017/2018', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 13(1), pp. 15–38.

- Mardicko, A. (2022) 'Belajar dan Pembelajaran', *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4, p. 54.
- Nila, K. (2008) 'Pemahaman konsep matematik dalam pembelajaran matematika', *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika, Jurusan Pendidikan Matematika Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Yogyakarta*, pp. 229–235.
- Nugroho, R. and Attin Warmi (2022) 'Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Di Smpn 2 Tirtamulya', *EduMatSains : Jurnal Pendidikan, Matematika dan Sains*, 6(2), pp. 407–418. Available at: <https://doi.org/10.33541/edumatsains.v6i2.3627>.
- Pratama (2021) 'Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta, proses layanan dan indikator keberhasilan konseling individu', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 2013–2015.
- Putra, S. *et al.* (2019) 'Prayitno bimbingan kelompok', 4(1).
- Samsul, Hananto, D. (2020) 'Pengaruh Teknik Self Talk Untuk Mengatasi Sikap Introvert Siswa', *Jurnal Transformasi*, 6(1), pp. 12–16.
- Raminah, S. (2018). Prinsip dan Asas Bimbingan Konseling. Universitas Negri Padang, 1–8.
- Sirait, E.D. (2016) 'Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika', *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(1), pp. 35–43. Available at: <https://doi.org/10.30998/formatif.v6i1.750>.
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014). The influence of triumph and disaster behavior on perceptions of psychological performance capabilities. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 679-687
- Ulandari, Y. and Juliawati, D. (2019) 'Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa', *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.350>.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 01**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****Data Pribadi**

Nama : Dearn Anggita Damanik
Tempat, tanggal lahir : Tebing Tinggi, 05 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat : Dusun II Desa Paya Lombang, Kec. Tebing Tinggi, Kab. Serdang Bedagai
Kewarganegaraan : Indonesia
No. Handphone : 0857-6349-9804

Riwayat Pendidikan

- SDN 104329 Paya Mabar
- SMPN 1 Kec. Tebing Tinggi
- SMAN 1 Kec. Tebing Tinggi

LAMPIRAN 02

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Satuan Pendidikan	SMA Muhammadiyah 1 Medan
Kelas/Semester	XI/Genap
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Pribadi
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Pertemuan	1

1.	Topik Bahasan	Pemberian pretest
2.	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
3.	Tujuan Layanan	Mengukur Tingkat mindset negatif belajar matematika siswa
4.	Sasaran Layanan	Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan
5.	Metode	Diskusi, tanya jawab, dan game
6.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan	
	Konselor	Konseli
	a. Pembentukan	1) Menjawab salam dan berdoa bersama 2) Mendengarkan penjelasan tujuan penelitian secara cermat 3) Bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok
	b. Peralihan	1) Konselor merespon 2) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan 4) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya
	c. Kegiatan	1) Konseli menyimak penyampaian konselor

d. Pengakhiran	1) Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan 2) Menjelaskan bahwa kegiatan BKP akan diakhiri 3) Pembahasan kegiatan lanjutan 4) Ucapan terima kasih	1) Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 2) Konseli mendengarkan dengan baik 3) Konseli menjawab salam
7. Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
8. Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui skala	

Medan, Mei 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling



Muhardi Kahar, S.Psi., M.Pd

Peneliti


Dearn Anggita Damanik
 NPM. 2002080036


LAMPIRAN 03

LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/Tema Layanan	Pemberian Pre-test
Kelas/Semester	XI IPS
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Tujuan	Mengukur Tingkat mindset negatif belajar matematika siswa
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan (eksperientasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan pertama, konselor melakukan pemberian pretest kepada para peserta didik. - Pretest berisi serangkaian pernyataan yang bertujuan untuk mengukur tingkat mindset negatif dalam belajar matematika. - Konselor memberikan instruksi kepada peserta didik untuk mengisi pretest dengan jujur dan berdasarkan pengalaman pribadi mereka. - Setiap peserta didik diberikan waktu untuk mengisi pretest secara individu. - Selama proses pengisian, konselor memberikan bimbingan dan klarifikasi jika ada pertanyaan atau ketidakjelasan.
Hasil yang diperoleh (identifikasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah pretest selesai dilakukan, konselor mengumpulkan dan mengolah data dari pretest yang telah diisi oleh peserta didik. - Dari hasil pretest, konselor dapat mengidentifikasi tingkat mindset negatif belajar matematika yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik. - Hasil pretest akan menjadi acuan untuk melihat perubahan atau kemajuan peserta didik setelah melalui rangkaian kegiatan bimbingan kelompok.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	<ul style="list-style-type: none"> - Berdasarkan hasil pretest, dapat disimpulkan bahwa sebagian peserta didik memiliki mindset negatif dalam belajar matematika. - Beberapa pola pikir negatif yang diidentifikasi antara

	<p>lain rasa takut, kurang percaya diri, dan anggapan bahwa matematika sulit dan tidak menyenangkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kesimpulan ini menjadi dasar untuk merancang langkah-langkah penanganan mindset negatif belajar matematika menggunakan self talk therapy pada pertemuan selanjutnya.
Tindak lanjut kegiatan (geeralisasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Berdasarkan analisis hasil pretest, pada pertemuan selanjutnya konselor akan memberikan informasi tentang mindset negatif belajar matematika serta langkah-langkah penanganannya menggunakan self talk therapy. - Konselor akan menerapkan self talk therapy dalam kegiatan bimbingan kelompok, agar peserta didik dapat mempraktikkan strategi dan langkah-langkah yang telah dipelajari. - Pada akhir kegiatan, konselor akan memberikan post test kepada peserta didik untuk mengukur perubahan atau perbaikan dalam mindset belajar matematika setelah melalui bimbingan kelompok. - Kesimpulan dan hasil evaluasi dari kegiatan ini akan menjadi masukan untuk tindak lanjut kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya dalam mengatasi mindset negatif belajar matematika.

Medan, Mei 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling

Peneliti



Muhardi Kahar, S.Psi., M.Pd



Dearn Anggita Damanik
NPM: 2002080036

LAMPIRAN 04

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Satuan Pendidikan	SMA Muhammadiyah 1 Medan
Kelas/Semester	XI/Genap
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Pribadi
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	1 x 45 menit
Pertemuan	2

1.	Topik Bahasan	Pemberian Treatment (Self Talk Therapy)	
2.	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan	
3.	Tujuan Layanan	Peserta didik mampu memahami tentang mindset negatif belajar matematika dan Langkah-langkah penanganannya menggunakan <i>self talk therapy</i>	
4.	Sasaran Layanan	Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan	
5.	Metode	Diskusi, tanya jawab, dan game	
6.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan		
	Konselor	Konseli	
	a. Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam 2) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan 3) Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa 4) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan Bimbingan kelompok pada pertemuan ini 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli menjawab salam 2) Konseli berdoa 3) Konseli menyimak penyampaian konselor
	b. Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor membuka percakapan netral 2) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini 3) Konselor mengingatkan kembali masalah mindset negatif belajar matematika 4) Konselor menjelaskan secara terperinci tentang self-talk therapy sebagai teknik yang dapat mengubah mindset negatif 5) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli merespon 2) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya

	c. Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor mengajarkan langkah-langkah praktis self-talk therapy kepada konseli 2) Konselor memberikan contoh-contoh pemikiran positif yang dapat digunakan dalam self-talk therapy 3) Konselor bersama konseli merencanakan strategi dan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penerapan self-talk therapy 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli menyimak penyampaian konselor 2) Konseli berdiskusi terkait masalah mindset negatif 3) Konseli yakin dengan mengikuti tahapan teknik <i>self-talk therapy</i> dapat mereduksi tingkat
	d. Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor merangkum pembahasan pertemuan 2) Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menerapkan self-talk therapy dalam kehidupan sehari-hari sebelum pertemuan berikutnya 3) Ucapan terima kasih 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 2) Konseli mendengarkan dengan baik <p>Konseli menjawab salam</p>
7.	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
8.	Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui skala	

Medan, Mei 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling



Muhardi Kahar, S.Psi., M.Pd

Peneliti


Dearni Anggita Damanik
NPM. 2002080036

LAMPIRAN 05

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER
GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/Tema Layanan	Pemberian informasi tentang mindset negatif belajar matematika dan Langkah-langkah penanganannya menggunakan <i>self talk therapy</i>
Kelas/Semester	XI IPS
Alokasi Waktu	1 x 45 menit
Tujuan	Peserta didik mampu memahami tentang mindset negatif belajar matematika dan Langkah-langkah penanganannya menggunakan <i>self talk therapy</i>
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan (eksperientasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan kedua, konselor memberikan informasi kepada konseli tentang mindset negatif dalam belajar matematika dan langkah-langkah penanganannya menggunakan <i>self talk therapy</i>. - Konselor menjelaskan secara detail mengenai konsep mindset negatif belajar matematika dan memberikan contoh-contoh pikiran negatif yang sering muncul saat belajar matematika. - Selain itu, konselor juga memaparkan langkah-langkah konkrit yang dapat dilakukan konseli untuk mengatasi mindset negatif tersebut menggunakan <i>self talk therapy</i>. - Selama penjelasan, konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya dan berdiskusi mengenai materi yang disampaikan. - Konselor memberikan penjelasan tambahan atau klarifikasi jika diperlukan.
Hasil yang diperoleh (identifikasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah penjelasan selesai dilakukan, konseli memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang mindset negatif belajar matematika dan dampaknya terhadap prestasi belajar. - Konseli juga memahami langkah-langkah penanganan mindset negatif menggunakan <i>self talk therapy</i> dan pentingnya menggantikan pikiran negatif dengan pikiran

	positif yang membangun kepercayaan diri.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	<ul style="list-style-type: none"> - Berdasarkan penjelasan dan diskusi yang dilakukan, konseli dapat menyadari adanya mindset negatif dalam belajar matematika yang perlu ditangani. - Konseli juga memahami bahwa self talk therapy adalah salah satu metode yang efektif untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. - Dengan mempraktikkan langkah-langkah self talk therapy, diharapkan konseli dapat mengatasi mindset negatif dan membangun kepercayaan diri dalam belajar matematika. - Konseli diajak untuk mengamati dan mencatat pikiran negatif yang muncul saat belajar matematika dan menggantikan pikiran negatif tersebut menjadi pemikiran positif yang membangun kepercayaan diri melalui self talk
Tindak lanjut kegiatan (geeralisasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan selanjutnya, konselor akan membantu konseli dalam penerapan self talk therapy. - Melalui penerapan langkah-langkah self talk therapy, diharapkan konseli dapat mengubah mindset negatif belajar matematika menjadi mindset yang lebih positif dan memperoleh hasil yang lebih baik dalam belajar.

Medan, Mei 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling

Peneliti



Muhardi Kahar



Dearn Anggita Damanik
NPM: 2002080036

LAMPIRAN 06

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Satuan Pendidikan	SMA Muhammadiyah 1 Medan
Kelas/Semester	XI/Genap
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Pribadi
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Pertemuan	3

1.	Topik Bahasan	Pemberian post test
2.	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
3.	Tujuan Layanan	Mengukur Tingkat mindset negatif belajar matematika siswa
4.	Sasaran Layanan	Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan
5.	Metode	Diskusi, tanya jawab, dan game
6.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan	
	Konselor	Konseli
	a. Pembentukan	1) Membuka pertemuan dan menjelaskan tujuan penelitian 2) Menerima konseli serta membangun komitmen penelitian 3) Meminta salah satu konseli untuk memimpin doa persatuan
	b. Peralihan	1) Menjawab salam dan berdoa bersama 2) Mendengarkan penjelasan tujuan penelitian secara cermat 3) Bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok
	c. Kegiatan	1) Konselor membuka percakapan netral 2) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini 3) Konselor menjelaskan tujuan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan di lakukan 4) Konselor menjelaskan asas kegiatan 5) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya 6) Menjelaskan mekanisme post test untuk mengukur mindset awal 7) Memberikan pantauan dan konfirmasi proses post test
	d. Pengakhiran	1) Konseli merespon 2) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan 3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan 4) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya
		1) Mengumpulkan hasil post test dan memeriksanya 2) Konseli menyimak penyampaian konselor
		1) Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 2) Konseli mendengarkan denganbaik 3) Konseli menjawab salam

7.	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan
8.	Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui skala

Medan, Mei 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling



Muhardi Kahar, S.Psi., M.Pd

Peneliti



Dearní Anggita Damanik
NPM. 2002080036



LAMPIRAN 07

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER
GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/Tema Layanan	Pemberian Post-test
Kelas/Semester	XI IPS
Alokasi Waktu	1 x 30 menit
Tujuan	Mengukur Tingkat mindset negatif belajar matematika siswa
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan (eksperientasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan pertama, konselor melakukan pemberian post test kepada para peserta didik. - Post test berisi serangkaian pernyataan yang bertujuan untuk mengukur tingkat mindset negatif dalam belajar matematika. - Konselor memberikan instruksi kepada peserta didik untuk mengisi post test dengan jujur dan berdasarkan pengalaman pribadi mereka. - Setiap peserta didik diberikan waktu untuk mengisi post test secara individu. - Selama proses pengisian, konselor memberikan bimbingan dan klarifikasi jika ada pertanyaan atau ketidakjelasan.
Hasil yang diperoleh (identifikasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah post test selesai dilakukan, konselor mengumpulkan dan mengolah data dari post test yang telah diisi oleh peserta didik. - Dari hasil post test, konselor dapat mengidentifikasi tingkat mindset negatif belajar matematika yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik. - Hasil post test akan menjadi acuan untuk melihat perubahan atau kemajuan peserta didik setelah melalui rangkaian kegiatan bimbingan kelompok.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	- Berdasarkan hasil post test, dapat disimpulkan bahwa mindset negatif peserta didik mengalami perubahan menjadi mindset positif.
Tindak lanjut kegiatan	-Kesimpulan dan hasil evaluasi dari kegiatan ini akan

(geeralisasi)	menjadi masukan untuk tindak lanjut kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya dalam mengatasi mindset negatif belajar matematika.
---------------	---

Medan, Mei 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling

Peneliti



Muhardi Kahar, S.Psi., M.Pd



Dearn Anggita Damanik
NPM: 2002080036

LAMPIRAN 08

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Satuan Pendidikan	SMA Muhammadiyah 1 Medan
Kelas/Semester	XI/Genap
Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Bimbingan	Pribadi
Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Tempat Pelaksanaan	Kelas
Alokasi Waktu	1 x 45 menit
Pertemuan	4

1.	Topik Bahasan	Evaluasi dan Tindak Lanjut
2.	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
3.	Tujuan Layanan	Mendorong siswa untuk terus mengembangkan self talk therapy sebagai alat pengubah mindset negatif
4.	Sasaran Layanan	Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan
5.	Metode	Diskusi, tanya jawab, dan game
6.	Pelaksanaan Kegiatan Layanan	
	Konselor	Konseli
	a. Pembentukan	1) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2) Konselor menyampaikan rekap dari pertemuan sebelumnya
	b. Peralihan	1) Konselor mengajak konseli untuk melakukan evaluasi terhadap penerapan self-talk therapy dalam belajar matematika 2) Konselor memfasilitasi diskusi kelompok untuk berbagi hasil evaluasi dan perubahan yang dirasakan setelah menerapkan self-talk therapy
	c. Kegiatan	1) Konselor memberikan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan berdasarkan hasil pretest dan posttest. 2) Konselor memberikan arahan tindak lanjut kepada konseli berdasarkan hasil evaluasi dan perubahan yang terjadi.
	d. Pengakhiran	1) Konselor menutup pertemuan dengan salam penutup, doa, dan memberikan apresiasi kepada konseli atas partisipasinya dalam penelitian ini. 2) Konseli memberi kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan 2) Konseli mendengarkan dengan baik, konseli menjawab salam
7.	Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang

		telah di diskusikan
8.	Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui skala

Medan, Mei 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling



Muhardi Kahar, S.Psi., M.Pd

Peneliti



Dearní Anggita Damanik
NPM. 2002080036



Menyetujui

Kepala SMA Muhammadiyah 1 Medan

Muhammad Ahsan, S.Pd
NPTAM : 1.019.866

LAMPIRAN 09

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER
GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/Tema Layanan	Evaluasi dan penguatan self talk therapy dalam mengatasi mindset negatif belajar matematika
Kelas/Semester	XI IPS
Alokasi Waktu	1 x 45 menit
Tujuan	Mengevaluasi kemajuan dalam penerapan self talk therapy, memberikan umpan balik, dan memberikan dukungan serta penguatan untuk terus menggunakan pikiran positif dalam belajar matematika
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan (eksperientasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Pada pertemuan keempat, konselor memulai dengan melakukan evaluasi terhadap penerapan self talk therapy yang telah dilakukan oleh konseli sejak pertemuan sebelumnya. - Konselor membahas dengan konseli mengenai pengalaman dan tantangan yang dihadapi dalam menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif. - Konseli berbagi pengalaman dan kemajuan yang telah dicapai dalam penerapan self talk therapy. - Konselor memberikan umpan balik dan dorongan positif kepada konseli berdasarkan observasi dan perkembangan yang terjadi.
Hasil yang diperoleh (identifikasi)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli telah melaksanakan self talk therapy dan mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat belajar matematika. - Konseli mengalami kemajuan dalam menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif yang membangun kepercayaan diri. - Konseli melaporkan adanya perubahan dalam sikap dan keyakinan saat belajar matematika, serta merasa lebih percaya diri dan termotivasi.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	- Penerapan self talk therapy telah memberikan dampak positif pada konseli dalam mengatasi mindset negatif

	<p>belajar matematika.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli mengalami perubahan dalam pola pikir dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi materi matematika. - Identifikasi dan penggantian pikiran negatif dengan pikiran positif melalui self talk therapy telah membantu konseli mengembangkan sikap belajar yang lebih positif.
Tindak lanjut kegiatan (geeralisasi)	- Konseli akan diminta untuk terus latihan dan menggunakan pikiran positif secara konsisten saat belajar.

Medan, Mei 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan dan Konseling

Peneliti



Muhardi Kahar



Dearní Anggita Damanik
NPM: 2002080036

DOKUMENTASI :

Link Video Dokumentasi : https://drive.google.com/file/d/1-2_pgS_iADph-wb0nLM7gAoX2DjPwCc0/view?usp=drivesdk



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K - 1


Kepada Yth: Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : **Dearni Anggita Damanik**
 NPM : 2002080036
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 125 SKS

IPK= 3,75

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
<i>2/12/1-2024</i>	.Pengaruh <i>Self Talk Therapy</i> untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan	
	Analisis Hambatan yang Dihadapi Oleh guru BK dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Individu di SMA Muhammadiyah 1 Medan	
	Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) dalam Pemulihan Trauma Psikologis Korban Bullying Ringan di MTS S PAB 1 Helvetia	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 12 Januari 2024
 Hormat Pemohon,



Dearni Anggita Damanik

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Bapak Ketua/Sekretaris
 Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Dearní Anggita Damanik
 NPM : 2002080036
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Pengaruh *Self Talk Therapy* untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. *2/12/2024*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 12 Januari 2024
 Hormat Pemohon,

Dearní Anggita Damanik

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :

- Untuk Dekan / Fakultas
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 123/II.3.AU /UMSU-02/F/2024

Lamp : ---

Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing**
Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Dearn Anggita Damanik
NPM : 2002080036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Pengaruh *Self Talk Therapy* untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah I

Pembimbing : Sri Ngayomi Yudha Wastuti S.Psi.,M.Psi

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 13 Januari 2025

Medan, 01 Rajab 1445 H
13 Januari 2024 M



Wassalam
Dekan

Dra. Hj. Samsuurnita, M.Pd.
NIDN: 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Nama Mahasiswa : Dearní Anggita Damanik
 NPM : 2002080036
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 01 Medan

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
01-02-2024	Perbaiki penulisan latar belakang dan penyesuaian pasal undang-undang	Mf
05-02-2024	Penambahan kalimat yang merelakan mindset belajar	Mf
09-02-2024	terkait self talk therapy Perbaiki teori dan mindset belajar	Mf
20-02-2024	Perbaiki penulisan sesuai panduan skripsi	Mf
21-02-2024	Perbaiki BAB III	Mf
22-02-2024	Perbaiki desain penulisan	Mf
23-02-2024	Sudah layak diajukan seminar proposal	Mf

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Medan, Februari 2024

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi, M.PSi



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Pada hari ini Kamis, Tanggal 07 Maret 2024 telah diselenggarakan seminar proposal atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Dearní Anggita Damanik
N.P.M : 2002080036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengaruh *Self Talk Therapy* Untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 01 Medan

No.	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	menambahkan paragraf tentang gambaran hasil penelitian.
Bab II	
Bab III	Jumlah sampel dikurangi, menjelaskan indikator materi pertemuan, menambahkan penjelasan eksperimen.
Lainnya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Dearní Anggita Damanik
N.P.M : 2002080036
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengaruh *Self Talk Therapy* untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan

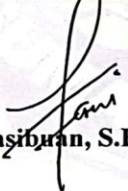
Pada hari Kamis, Tanggal 07 Maret 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, April 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

Dosen Pembimbing


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.


Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.

Diketahui oleh
Ketua Program Studi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO.:


Nama Lengkap : Dearní Anggita Damanik
 N.P.M : 2002080036
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Pengaruh *Self Talk Therapy* untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Kamis, Tanggal 07 Maret 2024.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, April 2024
 Diketahui oleh,

Ketua Prodi


 M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

UMSU
 Unggul | Cerdas | Terpercaya



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

http://fkip.umsu.ac.id fkip@umsu.ac.id umsumedan um-umedan umsumedan umsumedan

Nomor : 830/II.3-AU/UMSU-02/F/2024 Medan, 24 Syawal 1445 H
 Lamp : --- 03 Mei 2024 M
 Hal : **Permohonan Izin Riset**

Kepada Yth, Bapak /Ibu Kepala
 SMA Muhammadiyah I Medan

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : **Dearni Anggita Damanik**
 NPM : 2002080036
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Pengaruh *Self Talk Therapy* untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah I Medan

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



****Pentinggal****





**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN
SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

Alamat : Jalan Utama No. 170 Medan
NPSN : 10210909
NSS : 304076001043

Telepon : 061-7365218
Akreditasi : A
Website : WWW.Smamsamedan.sch.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN
Nomor : 138/KET/III.4-AU/ F/2024

Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan Kecamatan Medan Area Kelurahan Kotamatum II Propinsi Sumatera Utara, maka dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Dearní Anggita Damanik
NPM	: 2002080036
Prodi	: Bimbingan Dan Konseling

Berdasarkan surat Dekan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor : 830/II.3/UMSU-02/F/2023 tanggal 03 Mei 2024 perihal mohon izin Riset, maka dengan ini benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Riset di SMA Muhammadiyah 1 Medan dengan judul **“Pengaruh Self TalkTherapy untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan”**.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Nashruun minallah wa fathun qoriib.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Medan, 30 Mei 2024

Ka. SMA Muhammadiyah 1 Medan

Abdullah Ihsan, S.Pd
NKTAM : 1.019.866



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Dearní Anggita Damanik
 N.P.M : 2002080036
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Pengaruh *Self Talk Therapy* untuk Merubah Mindset Negatif Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.


Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, April 2024
 Hormat saya
 Yang membuat pernyataan,



Dearní Anggita Damanik

Diketahui oleh Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

FILE SKRIPSI DEARNI BK TERBARU PIKS.docx

ORIGINALITY REPORT

16%	14%	5%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.umsu.ac.id Internet Source	5%
2	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
3	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	1%
4	digilib.unimed.ac.id Internet Source	1%
5	text-id.123dok.com Internet Source	1%
6	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
7	e-jurnalmitrapendidikan.com Internet Source	<1%
8	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
9	docplayer.info Internet Source	<1%

10	Submitted to Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Student Paper	<1 %
11	id.scribd.com Internet Source	<1 %
12	Submitted to Universitas Islam Lamongan Student Paper	<1 %
13	Submitted to stipram Student Paper	<1 %
14	Submitted to Higher Education Commission Pakistan Student Paper	<1 %
15	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
17	core.ac.uk Internet Source	<1 %
18	Submitted to Universitas Wiraraja Student Paper	<1 %
19	Submitted to Universitas Trunojoyo Student Paper	<1 %
20	repository.uksw.edu Internet Source	<1 %

21	repository.um-palembang.ac.id Internet Source	<1 %
22	Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah Student Paper	<1 %
23	media.neliti.com Internet Source	<1 %
24	repository.its.ac.id Internet Source	<1 %
25	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1 %
26	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
27	eprints.ung.ac.id Internet Source	<1 %
28	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
29	repository.itbwigalumajang.ac.id Internet Source	<1 %
30	Submitted to Tarumanagara University Student Paper	<1 %
31	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
32	Submitted to Universitas Bengkulu	

	Student Paper	<1 %
33	repository.uir.ac.id Internet Source	<1 %
34	zombiedoc.com Internet Source	<1 %
35	dspace.cuni.cz Internet Source	<1 %
36	id.123dok.com Internet Source	<1 %
37	Erismon Erismon, Yeni Karneli. "Efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi perilaku bullying siswa", Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 2021 Publication	<1 %
38	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1 %
39	Sri Utami, Nur Azizah, Mami Hajaroh, Eva Imania Eliasa, Riski Sovayunanto, Heri Siswoko. "Profil Kecerdasan Adversitas (Adversity Quotient) Siswa Kelas XII SMAN 1 Tarakan", QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 2024 Publication	<1 %

		<1 %
52	Elga Elfina Ompi, Lydia David, H. Opod. "Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan jerawat (acne vulgaris) pada remaja di SMAN 7 Manado", Jurnal e-Biomedik, 2016 Publication	<1 %
53	ar.scribd.com Internet Source	<1 %
54	bagawanabiyasa.wordpress.com Internet Source	<1 %
55	conferences.uinsalatiga.ac.id Internet Source	<1 %
56	e-journal.hamzanwadi.ac.id Internet Source	<1 %
57	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
58	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1 %
59	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
60	jurnal.borneo.ac.id Internet Source	<1 %
61	jurnal.stkipbima.ac.id Internet Source	<1 %

62	lontar.ui.ac.id Internet Source	<1 %
63	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
64	repository.uph.edu Internet Source	<1 %
65	stkiptsb.ac.id Internet Source	<1 %
66	digilib.iain-palangkaraya.ac.id Internet Source	<1 %
67	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
68	repository.upi.edu Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off